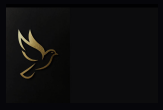
CESTA POZNANIA

Zážitky blízke smrti a posolstvo,
ktoré prinášajú

CESTAPOZNANIA.COM



„Nie si len kvapkou v oceáne,
ale celý oceán v kvapke.“

— RÚMÍ

OBSAH

PROLÓG **Manifest** 7

ČASŤ PRVÁ **Hlavné posolstvo** 10

Láska ako podstata existencie 11

Prečo sa duše reinkarnujú 18

Čo sa deje po smrti 20

Zákon karmy 23

Prečo existuje utrpenie 26

Život plný násilia a sebectva 29

ČASŤ DRUHÁ **Svedectvá** 31

Bill Letson 32

Vincent Todd Tolman 38

Christian Sundberg 48

Aaron Green 53

Thomas Mellen Benedict 62

Rosemary Thornton 68

Jeff Olsen 79

Peter Panagore 92

Nancy Rynes 98

Dr. Eben Alexander 105

Andy Petro 111

Nanci Danison 119

Penny Wittbrodt 129

Evan Mecham ... 142
Dr. Tony Cicoria ... 150
Randy Schiefer ... 160
Rob Gentile ... 168
Betty Guadagno ... 177
Dr. Mary Neal ... 183
Tricia Barker ... 188
Jane Thomson ... 193
Deborah King ... 198
Jonathan Ashford ... 208

ČASŤ TRETIA **Vedecký pohľad** ... 217

Vedecký pohľad na život po smrti ... 218
Dr. Jeffrey Long ... 226
Dr. Bruce Greyson ... 234
Dr. Peter Fenwick ... 243
Dr. Pim van Lommel ... 255
9 línií dôkazov NDE ... 266
Veridické vnímanie ... 274
Teniska na rýmse ... 283
Muž s protézou ... 286
Neznámy brat ... 290
Pam Reynolds ... 293
Metodológia ... 297
BICS ... 302
Division of Perceptual Studies ... 304
Panel Skúmanie neviditeľného ... 306

Výskumníci zážitkov blízkej smrti ... 318

ČASŤ ŠTVRTÁ **Citáty** ... 326

Slová z druhej strany ... 327

ČASŤ PIATA **Zhrnutie** ... 338

zhrnutie ... 339

ČASŤ ŠIESTA **Úvahy** ... 361

blog-zdroj-vedomia ... 362

blog-cesta-slobody ... 366

blog-skryta-identita ... 371

blog-slobodna-vola ... 376

blog-zodpovednost ... 381

blog-ucitel ... 385

blog-ticho ... 388

blog-dobra-smrt ... 392

blog-biologia ... 396

blog-kontext ... 402

blog-zmysel-zivota ... 407

ČASŤ SIEDMA **Cvičenia** ... 410

cvicenia ... 411

nervus-vagus ... 412

dychanie ... 415

telo ... 418

pozornost ... 421

hlas ... 423

ČASŤ ÔSMA **Odporúčaná literatúra** 425

Odporúčané knihy 426

Odporúčané zdroje 437

PROLÓG

Manifest

✦ *Nemáme odpovede na všetky otázky…*

…možno ale tie, na ktoré odpoveď máme, môžu zmeniť to, ako sa pozeráme na svet a naše miesto v ňom.

Človek sa odpradávna snaží všetko uchopiť mysľou. Pomáha nám to lepšie sa orientovať na tomto svete a cítiť sa tak v bezpečí. Neznámo v nás vyvoláva neistotu, a preto sa snažíme všetko onálepkovať nejakými slovami — zakategorizovať, alebo to jednoducho vytesníme z nášho vedomia.

V duchovných témach však musíme s pokorou prijať fakt, že nie všetko nám hneď dáva zmysel a niektoré veci sa vymykajú našej bežnej skúsenosti.

✦

✦ *Nikoho sa nesnažíme o ničom presviedčať…*

Hlboko rešpektujeme vierovyznanie a osobné presvedčenie každého človeka. Ako sa hovorí, každý má právo na svoj názor. A s každým prirodzene rezonuje niečo iné.

Základná myšlienka projektu Cesta Poznania teda nie je obracať na vieru ani presviedčať, ale prinášať autentické svedectvá ľudí, ktorí prežili niečo mimoriadne a cítia potrebu sa o to podeliť. Je na každom z nás, čo si z toho chceme a dokážeme zobrať.

✦ *Neponúkame len lieky na tlmenie bolesti...*

Zážitky blízkej smrti možno nedokážu zmierniť bolesť, ktorú prežívame, či už ide o stratu blízkej osoby, alebo iné ťažké životné chvíle. Skôr nám pomáhajú lepšie rozumieť hlbokým existenčným otázkam a vkladajú našu životnú situáciu do širšieho zmysluplného rámca — dávajú tak nášmu utrpeniu zmysel.

A čo je rovnako zásadné: cez porozumenie nám ho pomáhajú aj prijať. V tom sa skrýva skutočný liečivý potenciál, pretože čomu odporujeme, to sa násobí.

Zážitky blízkej smrti neponúkajú len útechu, ale prinášajú hlboké vhľady a životnú múdrosť. Ide o priamu skúsenosť, ktorá mnohým zmenila celý život.

✦ *Smrť nie je únik...*

Možno sa zdá, že všetky tie prekrásne opisy toho, ako to na druhej strane vyzerá, majú odviesť pozornosť od nášho súčasného života.

Takmer všetky svedectvá zážitkov blízkej smrti ale zdôrazňujú, že život tu na tejto zemi je vzácny dar. Sú to práve tie najťažšie životné okamihy, ktoré nás formujú, robia nás silnejšími a dávajú nám hĺbku. To, čo sa zdá byť z perspektívy ega neprijateľné, je z duchovného hľadiska neoceniteľná príležitosť pre rast na ceste evolúcie vedomia.

Smrť nie je únik, len prechod do nášho prirodzeného stavu. Život tu na tejto zemi ponúka veľmi špecifické podmienky pre dozrievanie nášho porozumenia — a tak ho

treba žiť naplno, každú minútu, okamih za okamihom. Veď náš čas aj tak plynie rýchlo ako divoká rieka.

✦

Vitaj na Ceste Poznania.
Nech ti toto putovanie prináša svetlo, pokoj
a hlbšie porozumenie tomu, kto naozaj si.

ČASŤ PRVÁ

Hlavné posolstvo

Láska ako podstata existencie

HLAVNÉ POSOLSTVO

Láska ako podstata *existencie*

Hlavným a konzistentným posolstvom zážitkov blízkych smrti (NDE), ako ich opisujú rôzne výpovede aj vedecký výskum, je to, že láska je základnou esenciou existencie a naším životným poslaním je učiť sa milovať, konať so súcitom a napokon prekonať strach. Toto hlboké poznanie vedie k zásadnej premene života jednotlivca a ponúka nádejný pohľad na život, smrť aj samotnú povahu vedomia.

Spoločné znaky

NDE často opisujú stretnutie so silou bezpodmienečnej lásky, ktorá je neodolateľná a vnímaná ako samotná podstata bytia. Mnohí ju označujú za „najsilnejšiu silu vo vesmíre". Ľudia zažívajú hlboký pocit jednoty a prepojenosti so všetkým – s inými ľuďmi, zvieratami, prírodou i božským. Fyzická oddelenosť je rozpoznaná ako „ilúzia". Vesmír je vykresľovaný ako „priateľské miesto", ktoré sa o nás hlboko zaujíma.

Život na Zemi je prezentovaný ako zmysluplná cesta rastu a vývoja duše, kde sa učíme prostredníctvom duality (radosť/bolesť, dobro/zlo), čo sa v duchovných dimenziách nedá zažiť. Niekedy sa o ňom hovorí ako o „pozemskej škole" alebo „simulácii učenia".

Duše si dobrovoľne vyberajú svoje inkarnácie, vrátane tela, rodičov a životných výziev. Týmto sa stávame „elitnými dušami" – často prirovnávanými k „duchovným jednotkám Navy Seals", ktoré si vybrali najťažšiu planétu.

Zlaté pravidlo – „správaj sa k iným tak, ako chceš, aby sa oni správali k tebe" – je opísané ako súčasť samotnej štruktúry vesmíru. Naše činy voči iným sú kľúčom k nášmu duchovnému rastu.

Bežným prvkom NDE je panoramatická rekapitulácia života, kde človek opäť prežíva všetky svoje činy – nielen zo svojho pohľadu, ale aj z pohľadu a s pocitmi ostatných, ktorých sa jeho skutky dotkli. Táto skúsenosť slúži ako výučbový nástroj. Učí nás, že ublížiť inému znamená ublížiť sebe. Dokonca aj malé činy láskavosti, ako zalievanie rastlinky či pomoc opustenému zvieraťu, sú na „druhej strane" vnímané ako nesmierne dôležité. Materiálny úspech tu stráca hodnotu.

NDE ponúkajú silné dôkazy, že vedomie nie je výlučne produktom mozgu. Mozog sa prirovnáva k „filtru" alebo „redukčnému ventilu", ktorý obmedzuje naše vnímanie širšieho, univerzálneho vedomia.

Ľudia počas NDE prežívajú jasné, usporiadané a vedomé skúsenosti aj v momentoch, keď by podľa fyziológie nemali byť pri vedomí – napríklad pri zástave srdca, kedy EEG aktivita v mozgu mizne v priebehu sekúnd. Spomienky na tieto zážitky zostávajú nemenné aj po desaťročiach, čo je v ostrom kontraste s bežnou ľudskou pamäťou, ktorá sa časom mení.

Spoločným následkom NDE je úplná strata strachu zo smrti. Smrť sa vníma nie ako koniec, ale ako „prechod" do inej reality.

Koncept večného zatratenia či „pekla" je NDE svedkami často odmietaný ako výtvor ľudskej mysle. Pravé peklo je strach sám – ilúzia, ktorá nepatrí k našej podstate. Duše sú vždy milované a majú slobodu opustiť akýkoľvek negatívny stav.

Ľudia, ktorí prežili NDE, prechádzajú hlbokou a trvalou zmenou – sú súcitnejší, menej materiálne založení a duchovne otvorenejší (hoci nie nevyhnutne nábožensky). Mnohí pociťujú silné volanie zdieľať svoje skúsenosti a posolstvá, aby pomohli ľudstvu „prebudiť sa" a pochopiť vyšší zmysel života.

Súčasná doba je vnímaná ako obdobie globálneho duchovného prebudenia – stále viac ľudí zažíva alebo sa zaujíma o NDE, čo prispieva k posunu kolektívneho vedomia od strachu k láske.

Ďalšie témy

HLAVNÉ POSOLSTVO

Prečo sa duše *reinkarnujú*

Duchovný vývoj a rast duše

Hlavným cieľom reinkarnácie je vývoj duše a jej rast — rozšírovanie vedomia. Zem je opísaná ako hlboká príležitosť pre rast, ktorý nie je možný vo výhradne duchovných dimenziách, pretože tam chýba dualita.

Zem ponúka široké spektrum emócií a zážitkov, ktoré v duchovnom svete — plnom bezpodmienečnej lásky — neexistujú. Práve vďaka tvrdým skúškam a hlbokým, často bolestivým kontrastom dokáže duša skutočne pochopiť hodnotu lásky, pokoja či radosti. Táto skúsenosť sa prirovnáva k zdvíhaniu ťažkých váh — čím náročnejšie podmienky, tým väčší rast. Hoci je dualita ilúziou, slúži ako mocný tvorivý nástroj učenia.

Karma a slobodná vôľa

Mnohé výzvy si duše vedome vyberajú pred narodením — napríklad na vyváženie minulých životov, alebo transformáciu kolektívnej karmy. Život na zemi je ako simulátor, v ktorom sa duša neučí len intelektom, ale aj priamou skúsenosťou. Karma nie je trestom, ale princípom príčiny a následku — energia, ktorú vysielame, sa k nám vráti ako lekcia. V duchovnej spätnej reflexii duše vidia dôsledky svojich činov na iných, čo ich motivuje k pochopeniu a integrácii poučení.

Duše sa aktívne podieľajú na plánovaní svojich životov — vyberajú si telo, rodičov, zásadné udalosti. Nie je to však pevne daný osud. Slobodná vôľa je „aktívnou zložkou", ktorá umožňuje duši tvoriť a meniť svoju cestu, čím podporuje jej vývoj.

Zušľachťovanie duše

Duše si často vyberajú konkrétne výzvy — napríklad fyzické obmedzenia, náročné rodinné prostredie či traumy — aby odstránili svoje slabiny alebo vyliečili generačné zranenia. Takýto život slúži na sebanaplnenie a rozpoznanie svojej duchovnej identity — čo je podstata života na Zemi.

Zem prechádza procesom prebúdzania — ľudské vedomie sa čistí od strachu a smeruje k vyššej úrovni lásky a radosti. Fyzická existencia je kľúčovou súčasťou rastu celého stvorenia. Duše, ktoré sa rozhodnú prísť na Zem, sú často nazývané „duchovní kaskadéri", pretože Zem je považovaná za jednu z najnáročnejších planét na inkarnáciu. Tí, čo sem prichádzajú, sú preto poväčšine skúsené duše s mnohými skúsenosťami z predchádzajúcich reinkarnácií (až na zrejmé výnimky :).

Konečným cieľom každej duše je zjednotenie s božským Zdrojom, z ktorého vzišla. V duši prebýva hlboká túžba po návrate ku svojmu prameňu, čo ju vedie k zdokonaľovaniu.

HLAVNÉ POSOLSTVO

Čo sa deje *po smrti*

Prechod

Podľa množstva zdrojov a svedectiev ľudí, ktorí zažili klinickú smrť či duchovné vhľady, smrť nie je koniec, ale prechod – transformácia večnej duše. Celý proces zahŕňa niekoľko kľúčových fáz a hlbokých odhalení.

Oslobodenie od tela – smrť predstavuje len ukončenie fyzických obmedzení. Vedomie, čiže duša, pokračuje ďalej – bez utrpenia, bolestí a hraníc ľudského tela. Duša zvyčajne opúšťa telo ešte pred samotnou biologickou smrťou, najmä ak je telo v silnej agónii.

Zvláštny pocit slobody – je to pocit ľahkosti a mieru, ako „keby sa človek vyzliekol z kože" alebo „olúpal ako banán". Bolesť mizne a nahrádza ju eufória a radosť.

Prechodná dezorientácia – duša môže byť zmätená, najmä ak smrť nastala náhle. Mnohé duše ostávajú chvíľu pri svojom tele alebo pri blízkych. Čas v duchovnej sfére plynie inak – pozemské dni môžu zodpovedať len minútam.

Stretnutie so svetlom a sprievodcami – duše prechádzajú tunelom alebo svetelným portálom a stretávajú sa s milujúcimi sprievodcami – môžu to byť duchovní pomocníci, rodinní príslušníci alebo blízke bytosti, ktorí duši poskytnú pocit bezpečia a prijatia.

Domov

Duchovná ríša je vnímaná ako „skutočný domov" duše. Duša sa po príchode znovu zorientuje a prestáva byť viazaná ľudskými kategóriami. Nastáva rýchle prispôsobenie sa nehmotnému stavu.

Ide o mentálne reaktívne prostredie – realitu bez obmedzení fyzikálneho času a priestoru. Duše sa pohybujú silou zámeru, komunikujú telepaticky a tvoria vlastné prostredia pomocou myšlienok.

V duchovnom svete neexistuje večné peklo ani odsúdenie. Strach je pozemská emócia, ktorá tam vibračne nie je možná, naopak dominujú tu bezpodmienečná láska, pokoj a sloboda.

Minulosť, prítomnosť a budúcnosť existujú súčasne. Duša môže pozorovať celý svoj život i alternatívne možnosti.

Revízia života

Po smrti nastáva prehliadka života – nie ako trest, ale ako skúsenosť sebareflexie. Duša sa stáva svojím najprísnejším hodnotiteľom.

Duša prežíva všetky situácie aj očami iných – cíti, čo spôsobila druhým. To je „zlaté pravidlo" vesmíru v praxi. Zmyslom je pochopiť vlastné pohnútky, chyby a vývoj. Revízia života zahŕňa aj prehliadku alternatívnych ciest, ktoré duša mohla zvoliť, čím sa môže ešte viac prehĺbiť jej porozumenie.

Duchovná rodina

Duše sa zoskupujú do rôznych skupín – ide o blízke duchovné bytosti, ktoré si navzájom pomáhajú, učia sa spolu a často sa spolu reinkarnujú.

Každú dušu sprevádzajú anjeli alebo duchovní učitelia, ktorí poskytujú jemné vedenie, inšpiráciu a ochranu.

Múdri a pokročilí duchovní mentori pomáhajú dušiam plánovať ďalšie inkarnácie, hodnotiť pokrok a vyberať nové výzvy.

Ďalšie kroky

Duše si dobrovoľne vyberajú ďalší život – svoje telo, rodičov, výzvy. Tieto skúšky slúžia na očistenie karmy a rast. Život na Zemi je chápaný ako „škola duší", kde sa učíme cez kontrasty – radosť i utrpenie. Hoci existuje predurčný plán, slobodná vôľa je rozhodujúca. Duša má vždy možnosť zmeniť kurz.

Pri narodení nastáva „amnézia", ktorá má svoj účel: umožňuje plné prežitie ľudského života bez rušivého vplyvu spomienok na minulé životy alebo duchovný svet.

Bez ohľadu na to, koľko životov duša prežije, vždy sa vracia späť k Božiemu Zdroju, do Jednoty a Lásky.

„Smrť je návrat domov – do sveta, kde vládne láska, múdrosť a súcit.
Duša je večná, neobmedzená a neustále rastie."

HLAVNÉ POSOLSTVO

Zákon *karmy*

Nástroj rovnováhy a poznania

Zákon karmy funguje ako základný princíp príčiny a následku, ktorý prestupuje celý vesmír. Je hlboko prepojený s evolúciou duše, slobodnou vôľou a procesom učenia. Nie je nástrojom trestu, ale systémom rovnováhy, sebapoznania a liečenia.

Karma znamená, že „všetko, čo dávam, sa mi vracia" – platí to nielen pre činy, ale aj pre myšlienky, pretože aj tie sú formou energie. Či už ide o pozitívne alebo negatívne vyžarovanie, energia sa vráti späť k svojmu pôvodcovi.

Zmyslom karmy je duchovný rast a vývoj duše, nie večné zatratenie. Život na Zemi je chápaný ako škola alebo simulačné prostredie, kde sa duša učí skrze zážitky. Ak sa lekcia nenaučí, môže sa „opakovať ročník" – t.j. duša si ju zopakuje v inej forme alebo živote.

Slobodná vôľa

Aj keď existujú plány pred narodením a karmické tendencie, slobodná vôľa má najvyššiu prioritu. Naše rozhodnutia v priebehu života formujú vývoj našej duše. Dokonca aj počas života môžeme vykonať „korekcie kurzu", čím zmeníme svoj osud.

Ako to funguje?

Po smrti duša prechádza prehliadkou života, počas ktorej pocíti dôsledky svojich činov z pohľadu druhých ľudí. Týmto spôsobom sama pochopí, ako ovplyvnila ostatných. Neexistuje žiaden súdca, duša sa stáva svojím najprísnejším hodnotiteľom.

Na základe tohto uvedomenia si duša často dobrovoľne volí náročné situácie v budúcich životoch, aby vyrovnala karmické dlhy, napravila chyby, alebo prispela k uzdraveniu kolektívneho vedomia.

Karmický proces je zároveň procesom hlbokého uzdravenia. Keď si človek v prítomnosti dovolí precítiť staré bolesti alebo strachy, môže uzdraviť vzorce z viacerých životov. Odpustenie – sebe aj iným – je kľúčom k slobode.

Duše sa často inkarnujú v duchovných skupinách (tzv. soul groups), kde si vzájomne pomáhajú rásť. Môžu sa stretnúť ako rodičia, deti, partneri či protivníci – niekedy si dokonca vedome zvolia aj ťažké role, len aby pomohli inej duši v jej lekcii. Aj bolestivé skúsenosti sú prejavom bezpodmienečnej lásky na vyššej úrovni.

Pri narodení nás zahalí závoj zabudnutia, ktorý duši znemožňuje vedomý prístup k minulým životom a plánom. Tento závoj je nevyhnutný, aby sme sa mohli úprimne a slobodne rozhodovať, bez ovplyvnenia minulosťou. Aj keď nás minulé karmické energie môžu ovplyvňovať, každý život je novou príležitosťou na rast.

„Karma je živý, sebaregulačný systém slúžiaci na uvedomenie, rast a uzdravenie duše. Nejde o trest, ale o príležitosť stať sa vedomejšou a láskavejšou bytosťou, schopnou tvoriť svoju realitu v súlade s vyšším dobrom."

HLAVNÉ POSOLSTVO

Prečo existuje *utrpenie*

Utrpenie nie je trest

Viaceré zdroje ponúkajú komplexný pohľad na to, prečo existuje utrpenie, pričom ho predovšetkým vnímajú ako katalyzátor duchovného vývoja a rastu duše v starostlivo navrhnutom učebnom prostredí – nie ako trest alebo prirodzený stav existencie.

Dozrievanie duše

Hlavným dôvodom fyzickej inkarnácie, najmä na Zemi, je vývoj duše a duchovný rast a expanzia. Tento rast nemožno dosiahnuť v čisto duchovných sférach, ktoré sú charakterizované bezpodmienečnou láskou a nedostatkom kontrastu, ktorý je potrebný pre hlboké učenie.

Prechádzaním náročnými skúsenosťami si duša môže zdokonaliť kvalitu svojho bytia a natrvalo zakúsiť jej hĺbku. Prirovnáva sa to k bežcovi, ktorý sa vystavuje stresu a bolesti, aby sa posilnil a potom si viac užil stav pokoja. Alebo ako keď dvíhame ťažšie váhy, aby nám rástli svaly rýchlejšie.

Dualita sama o sebe je výtvorom, nie niečím absolútne skutočným – slúži však ako obrovský umelecký a tvorivý nástroj na učenie. Človek nemôže skutočne oceniť teplo, ak nikdy nezažil chlad, alebo jedlo, ak nikdy nebol hladný. Skúsenosť kontrastu dušiam umožňuje plne oceniť všetko, čo má Boh pre nás pripravené.

Dobrovoľne zvolené výzvy

Výzvy a ťažké životné okolnosti sú často dobrovoľne zvolené dušou pred narodením. A to z rôznych dôvodov ako napríklad karmické vyrovnanie iných životov, očistu kolektívnej karmy alebo spoločnú skúsenosť.

Duše sa môžu pred narodením dohodnúť, že si budú navzájom hrať určité roly, aj také, ktoré navonok vyzerajú absolútne neprijateľne – všetko však v kontexte bezpodmienečnej lásky.

Boh a utrpenie

Zdroj alebo Boh je bezpodmienečná láska, živý, vedomý, inteligentný základ všetkého bytia. Neopísateľne nádherný a nekonečný.

Boh nie je trestajúci – neexistuje nič také ako odsúdenie alebo súd po smrti. Dokonca aj tí, ktorí spôsobili veľké zlo, sú milovaní bezpodmienečne, pričom systém karmy, označovaný aj ako zákon rovnováhy, funguje v kontexte nepodmienenej lásky a múdrosti.

Výzvy a zdanlivá temnota a zlo vo svete napokon slúžia na to, aby nás posunuli späť k Jednote so Zdrojom a k objatiu v bezpodmienečnej láske všetkého čo je.

„Utrpenie nie je náhodné, ale zvolené, dočasné a nefundamentálne. Je súčasťou fyzickej reality navrhnutej tak, aby poskytla kontrast a urýchlila učenie duše, vedúce k hlbšej láske, múdrosti a zjednoteniu s božským Zdrojom."

HLAVNÉ POSOLSTVO

Život plný násilia *a sebectva*

Sudca

Dôsledky násilného života po fyzickej smrti sú hlboko prepojené s univerzálnym zákonom karmy a procesom evolúcie duše. Nepredstavujú večný trest či externý súd, ale slúžia ako nástroj učenia, sebapoznania a duchovného rastu.

Tak ako sme si už povedali, po smrti prechádza každá duša okamžitou a hlbokou rekapituláciou života („Life Review"). Nejde o rozsudok od nejakej božskej bytosti, ale o vnútorné prežitie vlastného života z pohľadu všetkých zúčastnených. Duša znovu prežíva každý čin – nie len zo svojej perspektívy, ale aj z pohľadu tých, ktorým ublížila alebo ktorých ovplyvnila. Ak niekto rozdával bolesť a utrpenie, počas tejto rekapitulácie sám cíti túto bolesť tak, ako ju cítili obete. Duša sa stáva vlastným najtvrdším sudcom – ale nie preto, aby bola zatratená, ale aby pochopila dôsledky svojho konania.

Peklo

Neexistuje večné peklo v náboženskom ponímaní. Peklo je opísané skôr ako stav vedomia alebo sebou-vyvolaná izolácia, nie ako externý trest. Strach a nenávisť je skutočné peklo, pretože je stavom oddelenia od pravdy a lásky. Duše, ktoré hlboko ubližovali iným, si tvoria vlastné väzenia – sféry nižších vibrácií s podobne

„nastavenými" dušami. Tieto stavy ale v žiadnom prípade nie sú večné. Každá duša sa napokon vráti späť k láske, pokoju a slobode.

Niektoré sú odvedené do „špeciálnych centier" – akýchsi duchovných jednotiek intenzívnej starostlivosti, kde sa ich energia čistí a premodelováva. Tento proces neznamená zničenie duše, ale nápravu, opravu a uzdravenie. Podľa miery poškodenia môžu duše zotrvať stovky či tisíce pozemských rokov v samote, kde dochádza k „prestavbe sebauvedomenia".

Duše, ktoré hlboko ubližovali, sa môžu inkarnovať do života obete, napríklad ako žena v násilnom prostredí – aby pochopili následky svojho predchádzajúceho správania. Niektoré duše, ktoré odmietajú pomoc alebo sú paralyzované strachom z ďalšieho pádu, môžu byť dočasne „rozptýlené" alebo energeticky zneutralizované. Ani jedna duša nie je zlou od prírody.

Vyrovnanie

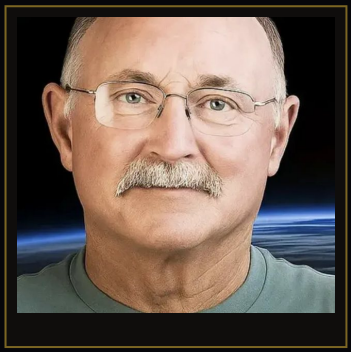
Každé ubližovanie, vedomé či nevedomé, bude v budúcnosti potrebné vyrovnať. Cieľom nie je trest, ale skúsenostné učenie, často tým, že sa duša ocitne v opačnej úlohe. Rast nie je len intelektuálny, ale zahŕňa hlbokú premenu bytia. Duše, ktoré napríklad spáchali samovraždu, sa často vracajú späť, aby si tú istú lekciu prešli znovu – tentoraz s väčšou silou a odvahou. Ak je duša ochotná pracovať a rásť, žiadna negatívna karma sa na ňu nenaviaže navždy. Systém je spravodlivý a milosrdný.

„Žiadna duša nie je stratená navždy. Aj po najťažšej ceste nasleduje návrat domov – do svetla a celistvosti."

ČASŤ DRUHÁ

Svedectvá

Príbehy tých, ktorí nazreli za oponu



SVEDECTVO 01

Bill *Letson*

01 Zmysel života

Bill Letson, bývalý požiarnický kapitán, prežil hlboký zážitok blízkej smrti spôsobený ťažkým priebehom chrípkového ochorenia, ktorým sa nakazil v službe. Tento zážitok ho priviedol k hlbšiemu pochopeniu života, reality a zmyslu ľudskej existencie. Jeho cesta sa začala idylickým detstvom na centrálnom pobreží v Kalifornii. Bill miloval plávanie, surfovanie a vodné pólo – jeho detstvo bolo naplnené vodnými športami.

Billova kariéra v požiarnej službe začala na pláži, v šlapkách a surfovacích šortkách, keď zrazu na kopci uvidel požiar, ktorý sa rýchlo šíril k rodinnému domu. Ani na okamih nezaváhal a vydal sa na pomoc, pričom z už takmer horiaceho domu dostal ženu s dvomi malými deťmi, psom a šteniatkami. Aj napriek chýbajúcim skúsenostiam sa mu podarilo pomocou hadice a lopaty odkloniť oheň.

Po príchode profesionálnych hasičov dostal Bill ponuku pracovať v hasičskom zbore okresu Santa Barbara. Nebola to len práca, bolo to poslanie – pomáhať iným v kritických okamihoch bolo zmysluplné a napĺňajúce.

02 Chrípková epidémia

Udalosti vedúce k jeho stretu so smrťou sa odohrali v roku 1994, počas chrípkovej epidémie v okrese Santa Barbara. Bill a jeho posádka dorazili do bytu, kde žena nahlásila, že nevidela dlhší čas svoju susedu vychádzať z domu, pričom auto mala odparkované na príjazdovej ceste a noviny pred dverami.

Hasiči násilím vstúpili do bytu a našli ženu v spálni, v kritickom stave. Vo chvíli keď sa jej Bill snažil nasadiť kyslíkovú masku, žena s veľkou úľavou vydýchla a jej teplý dych naplnil Billove pľúca. Okamžite si uvedomil nebezpečenstvo a povedal kolegom: *„Toto nedopadne dobre.“*

Do 12-tich hodín sa u Billa objavili symptómy predznamenávajúce ťažký priebeh choroby. Jeho srdcová frekvencia sa zvýšila, dostal vysokú teplotu a celkovo sa cítil zle. Keď už nevedel ani vstať z postele, rozhodol sa zavolať 911 a záchranári ho rovno odviezli do nemocnice.

Po prijatí niekoľkých litrov tekutiny sa Billovi uľavilo, ale sestrička ho informovala, že tam musí ostať, pretože prišiel sanitkou a doktor ho ešte nevidel. Doktor predpisoval všetkým syntetický morfín nazvaný NuBain a Billov systém, už aj tak dosť zaťažený, dostal posledné K.O. Prudko mu klesol krvný tlak (40–0) a okamžite ho previezli na jednotku intenzívnej starostlivosti.

Niekedy okolo polnoci si Bill zrazu uvedomil, že opustil svoje telo. Pamätá si, že letel cez *„hviezdami posiate kráľovstvo“*.

03 Poznanie

Tento pocit opísal ako *„uvoľnenie z tmavej, preplnenej skrine“* – akoby sa stal *„obrovským ľahkým balónom“*. Bol to *„najvzrušujúcejší pocit“*, akoby *„niekto nalieval med po celom mojom mozgu a stekal mi cez všetky nervy“*. Doslova vibroval *„emóciou prijatia a radosti“*, prežíval sa ako *„bujné, ohromujúco šťastné, radostné bytie“*. Cítil sa *„doma“*, popisujúc pocit ako *„absolútnu extázu“*.

> *Počas tohto zážitku Bill získal prístup k hlbokým vedomostiam. Opísal to, akoby „všetko poznanie bolo zapísané vo vesmíre“. Stačilo na niečo len pomyslieť a hlboké porozumenie danému predmetu alebo téme zaplavilo jeho myseľ. Príval informácií okamžite odhalil „celý scenár ľudskej existencie na oblohe času“. V tejto ríši „nič nebolo nemožné“.*

Veľkým prekvapením pre Billa bola ilúzia jeho pozemskej identity. Spýtal sa: *„ako som, do pekla, uveril, že som tento chlap, ako som uveril, že som Bill?“* Celá jeho osobnosť, vzťahy, sympatie a antipatie z neho opadli. Cítil sa, akoby *„hral hru“* a *„predstieral, že je touto osobou, touto ľudskou bytosťou“*. To ho viedlo k pochopeniu, že *„všetci len hráme svoje role, všetko je to hra a jej cieľom je prebudiť sa – s radosťou, láskou a trpezlivosťou si uvedomiť, kto sme.“*

04 Spoločníci

Keď letel týmto *„úžasným a nádherným“* svetom, cítiac sa *„tak intenzívne doma“*, zrazu pristál na pevnom mieste. Tam sa stretol s tromi malými chlapíkmi v kapucniach, ktorí boli ohromení, že ho vidia. Okamžite sa cítil dobre v ich prítomnosti. Začali sa

ho pýtať otázky: *„aké to bolo, čo si videl, čo si sa naučil, čo nám môžeš povedať?“* Bill bol zmätený, čo ich nesmierne pobavilo. Jeden z nich vystúpil dopredu a povedal ostatným: *„on si nás nepamätá,“* na čom sa začali všetci traja chichotať.

Dalo by sa to prirovnať k tomu, ako keď vystúpite z ohromnej horskej dráhy a vaši najlepší priatelia na vás nedočkavo čakajú dole – dychtiví počuť o tom aký to bol zážitok.

Potom sa objavil *„vysoký, éterický chlapík“*, vyzeral ako *„víriace tornádo energie“*. Táto bytosť sa pohybovala tak, že sa jej časti oddeľovali a potom dobiehali. Mal *„veľký úsmev“* a vyžaroval nesmiernu radosť a lásku. Keď sa táto bytosť priblížila, Billovi sa stiahlo hrdlo. Cítil ohromnú túžbu *„padnúť na kolená a nekontrolovateľne plakať premožený láskou“*. Naši predkovia historicky označovali tieto nefyzické bytosti ako pomocníkov, sprievodcov, anjelov, veria, že sú spojením s naším vyšším ja.

Bill sa opýtal: *„čo ďalej?“* – ako profesionálny hasič očakával, že tam bude nejaká smernica, procedúra, nejaký postup, že je čas na spätný prehľad jeho života. Éterická bytosť sa len zasmiala a potom súhlasila. Nebola to typická prehliadka života, ale skôr len taká *„ukážka a diskusia“*. Bill spomenul, že nemal *„žiadne veci, čo by ho nejak veľmi ťažili“*. Bavili sa napríklad o práci, ktorú mohol zobrať a nezobral, a ešte o nejakých iných veciach. Po chvíli éterická bytosť, ako keď rodič usmerňujúc malé dieťa, rozhodla, že už je čas vrátiť sa späť.

05 Návrat

Bill protestoval: *„ísť späť? Žartujete!“* Argumentoval, že nebol žiadny dôvod vrátiť sa, necítil strach z toho, kde bol alebo kam ide, a veril, že na zemi *„nebude až tak chýbať“*. Racionalizoval si, že jeho manželka a rodičia budú smutní niekoľko týždňov, ale

nakoniec sa zotavia, pretože boli silní ľudia. Éterický chlapík však trval na svojom: *„pozri, ideš späť, máš čo robiť a je to dôležité.“* Miestnosť sa potom začala rozpadávať a éterická bytosť sa *„vyparila“*.

Bill zažil *„pocit pádu“* a spadol z toho medzipriestoru do tmy. Ocitol sa späť vo svojom tele. Na ruke mal rukáv na automatické meranie krvného tlaku, ktorý sa akurát uťahoval a to ho zobudilo.

Pozoroval, ako mu postupne stúpa krvný tlak, a keď dosiahol zhruba 70 na 40, už sa dokázal aj dlhšie udržať pri vedomí. Prekvapená sestrička uvidela jeho tvár a zvolala: *„ste hore“* a uviedla, že to musí ihned povedať doktorovi kvôli ich obavám. Billovou okamžitou starosťou však bolo: *„čo tu, dopekla, robím?“* Bol naštvaný a začal si čoraz viac uvedomovať, že je späť znovu ako Bill. Sestrička, vedomá si jeho vyjaveného výrazu, mu povedala: *„drahý, bol si na čakacej listine, ale vypadol si z nej a teraz si späť u nás a budeš sa s tým musieť zmieriť.“*

Bill strávil niekoľko dní v depresii. Videl kráľovstvo nebeské a bol pripravený, ale teraz je späť a musí ísť ďalej.

06 Zmysel

Po návrate do služby chcel každý počuť o jeho zážitku z nemocnice. Bill, *„plný informácií z druhej strany“*, ochotne zdieľal svoj príbeh týždeň alebo dva, chcel ho posunúť ďalej. Avšak kolega z kancelárie ho varoval, že *„tam hore v kancelárii náčelníka o tebe začínajú rozprávať“* a poradil mu, aby ten príbeh odložil. Asi 15 rokov Bill držal jazyk za zubami, ale na svoj zážitok nezabudol, ani ho nezavrhol.

Keď Bill išiel do dôchodku, spomienky na tento zážitok sa vynorili s rovnakou intenzitou, s akou ich prežíval. Bolo to ako šepkanie duše, nutkanie aby navštívil

Strednú Ameriku, stretával sa so šamanmi, skúmal poznanie domorodých Indiánov. Toto prostredie spomalilo a utíšilo jeho myseľ. Zistil, že keď sa človek dostatočne stíši na dosť dlhú dobu, naša duša sa nám začne prihovárať. Tento život na zemi je škola tvrdých úderov, do ktorej sme sa ako duše prihlásili, aby sme zažili všetky možné dobrodružstvá, kopec zábavy, ale aj bolesti a trápenia.

Bill zistil, že každá sekunda, každý okamih je nová príležitosť urobiť tú správnu voľbu – napríklad ako reagovať na vodiča, ktorý sa nám lepí na zadok. Jeho kľúčovým posolstvom je:

„Buďte milí, buďte trpezliví, buďte láskaví za každých okolností, pretože tisíce duší, vrátane našich blízkych, našich predkov, našich domácich miláčikov, neustále sledujú (nesúdia), ale dúfajú, že urobíme vyššie vibračné rozhodnutia, ktoré nám pomôžu dozrieť a vyrásť.“

Bill tvrdí, že tento rast je *„celý náš zmysel bytia tu na tejto zemi“*. Keď sa človek stane *„nesebeckým a pomáhajúcim s láskou a súcitom, môže odísť“*. Svoj odkaz uzatvára s mimoriadnym poznatkom:

> *„Sme v podstate vychovávaní k tomu, aby sme boli Bohmi a aby sme vyšli do neustále sa rozširujúceho vesmíru a pokračovali v diele stvorenia.“*

SVEDECTVO 02

Vincent Todd *Tolman*

01 Úvod

Zážitok Vincenta Tolmana blízko smrti (NDE) je skutočne mimoriadny príbeh o živote za hranicou fyzického sveta, ktorý ponúka hlboké poznatky o povahe existencie, zmysle života a bezhraničnej láske Stvoriteľa. Jeho cesta, poznačená tým, že bol klinicky mŕtvy 45 minút a neskôr sa prebudil vo vreci na mŕtvoly, poskytuje overiteľný a hlboko dojímavý príbeh, ktorý spochybňuje konvenčné chápanie smrti a vedomia.

Pred svojím NDE Vincent opisuje svoj život ako úspešný podľa svetských štandardov, pričom veľa cestoval, spočiatku pracoval v stavebnej oblasti a tiež pôsobil v televíznom a filmovom priemysle. Dokonca sa prepracoval z úlohy pomocníka na druhého asistenta režiséra. Vo svojom voľnom čase sa venoval kulturistike. Avšak aj napriek svojim úspechom sa necítil šťastný. Šťastie bolo niečo za horizontom čo je potreba ešte len dosiahnuť, bol to pocit ktorý neustále naháňal.

02 Smrteľná dávka

Katalýzátorom jeho NDE bolo požitie kulturistického doplnku stravy. Vzhľadom na jeho popularitu bol v Spojených štátoch vypredaný, čo podnietilo Vincenta a jeho známeho s ktorým cvičil, aby si ho objednali z Thajska. Avšak bez toho aby o tom vedeli (inštrukcie boli len po thajsky), zámorská verzia bola 100% koncentrát, na rozdiel od 5% roztoku bežne predávaného v USA. Jeden vrchnák (maximálna denná dávka) thajského doplnku bol teda ekvivalent asi 20tich bežných dávok americkej verzie prepárátu, čo pochopiteľne ďaleko prekračovalo zdravú odporúčanú dávku.

Po požití prípravku začali obaja pociťovať silnú nevoľnosť, pričom si pomysleli že by im pomohlo to niečím zajesť a tak sa rozhodli ísť do neďalekej reštaurácie. Nevoľnosť sa náhle zhoršila a jeho známy skolaboval rovno na podlahe reštaurácie. Vincentovi sa podarilo dostať až na toaletu kde tiež skolaboval ale v jeho prípade už za zamknutými dverami. Zamestnanci reštaurácie okamžite zalarmovali záchranku, ktorá odviezla jeho známeho do nemocnice kde sa po výplachu žalúdka rýchlo zotavil. Vincent však ostal na zemi toalety v bezvedomí, pričom sa dusil vlastnými zvratkami a nikto o tom nevedel.

Po nejakom čase si personál na základe naliehania hostí všimol neobvykle dlho zamknutú toaletu, ktorú sa im napokon podarilo otvoriť použitím náhradného kľúča. Celé to trvalo niečo medzi 45 minútami až jednou hodinou od chvíle keď záchranka odniesla Vincentovho známeho do okamihu objavenia bezvládneho tela samotného Vincenta.

03 Perspektíva mimo tela

Z Vincentovej perspektívy sa miestnosť začala točiť, akoby celá scéna padala dozadu a on sa cítil ponorený do chladnej, elektrizujúcej tekutiny. Okamžite zmizla všetka bolesť. Ocitol sa obklopený ničotou, predtým ako sa začala vyjasňovať hmlistá scéna: pozeral sa na reštauráciu zhora, akoby tam nebola strecha.

Rozhodujúce je, že dokázal vidieť, počuť a vnímať myšlienky a pocity každého v budove, vrátane kuchára, manažéra reštaurácie a dokonca aj zákazníkov. So svojou filmovou skúsenosťou si spočiatku myslel, že sleduje nejaký film, uvažujúc nad zvláštnymi režisérskymi voľbami snímania scény zhora. Nemal tušenia, že mŕtve telo na podlahe bolo jeho vlastné – vnímajúc ho ako samostatnú osobu, ako keď vidí niekoho vo svojom aute v podobnom oblečení, zatiaľčo on sedí v inom. Nebolo to jednoducho možné, ved on sám je predsa tu–hore odkiaľ všetko pozoruje. Pozoroval aj to, ako záchranári odvážajú jeho priateľa a intuitívne cítil, že bude v poriadku. Inak to však cítil vo vzťahu k bezvládnemu telu na toalete, zdalo sa že je úplne bez života.

04 Záchrana

Záchranná zdravotnícka služba Vincenta obhliadla a po krátkom pokuse o resuscitáciu vyhlásila za tzv. mŕtveho pri príchode. Už sa nikto neponáhľal, polícia zbierala výpovede svedkov a záchranári pomaly vkladali telo do vreca na mŕtvoly.

Keď sanitka odchádzala, Vincent pozoroval jedného zo záchranárov, ktorý sedí vzadu s jeho telom. V tom čase bol len nováčik – bol to jeho prvý týždeň v práci, teraz pohltený sebaobviňovaním, že sa nesnažil viac. Zrazu začalo z oblasti srdca mladého záchranára vyžarovať svetlo, ktoré sa stalo jasnejším a obklopilo celú jeho hornú časť tela.

Potom zaznel hlasný, zreteľný mužský hlas: *„Tento ešte nie je mŕtvy.“* Vincent cítil, ako cez neho prešla vlna energie a zasiahla záchranára. Nováčik to spočiatku odignoroval ako predstavivosť. Svetlo sa však zintenzívnilo a hlas zopakoval, ešte hlasnejšie: *„Tento ešte nie je mŕtvy.“* Toto druhé podnetenie stačilo. Nováčik, vedomý si toho že porušuje protokol, rozopol vak na mŕtvoly a začal hľadať pulz. Nahmatal krk – žiadny pulz, snažil sa ho nájsť na ruke – nič, nakoniec prehmatával oblasť stehennej kosti v snahe nájsť stehennú tepnu. Akonáhle sa záchranárovi podarilo nahmať stehennú tepnu, hneď po kontakte – Vincent zažil šok, akoby iskru, ktorú pocítili obaja. Presvedčený, že tam „niečo je“, záchranár začal vtláčať kyslík do Vincentových pľúc a pripojil defibrilátor.

Ďalší dvaja záchranári čo sedeli vpredu, pohltení rozhovorom o športe, boli zaskočení alarmom defibrilátora. Hneď začali kričať na nováčika, vyhrážali sa mu vyhodením za porušenie protokolu. Napriek tomu ich ignoroval a pokračoval v záchrane. Prvý šok nepriniesol žiadny výsledok. Druhý priniesol jediný úder srdca, ktorý na chvíľu umlčal nahnevaných kolegov. Tretie kolo šokov viedlo k slabému ale stabilnému tepu. Po viac ako hodine chladu a stuhlosti a bez bijúceho srdca, sa Vincentovo telo vrátilo k životu. Počas celého zážitku mimo svojho tela bol jeho mozog neaktívny, bez životodárneho kysíku.

05 Revízia života

Uvedomenie si, že „film“, ktorý sledoval, bola jeho vlastná smrť, Vincenta zasiahlo. Keď záchranári prenášali jeho krčiace sa, záchvatom stiahnuté telo z nosidiel sanitky na nemocničné lôžko a pripútali mu ľavú ruku – jeho dominantnú silnú ruku kulturistu – cítil, ako sa bráni a bol svedkom toho, ako jeho ruka pretrhla popruh. Tento pocit bol

jeho prvým „tušením“, že sa ho to nejakým spôsobom týka, čo viedlo k desivému uvedomeniu.

Toto uvedomenie ho uvrhlo do „negatívnej špirály“ strachu a pochybností o sebe. Videl každý negatívny čin, ktorý kedy urobil, od detstva až po jeho koniec ako sa premieta pred ním. Tieto záblesky zažil nielenže zo svojej vlastnej perspektívy, ale aj očami tých, ktorým ublížil. Premožený vinou sa cítil nehodný záchrany alebo existencie.

Avšak zrazu sa ho zmocnila „hrejivá prítomnosť“, prenášajúca posolstvo: *„Nie, ty si hodný existencie. Ty si hodný existencie.“* Okamžite začal vidieť záblesky všetkého dobrého, čo urobil, ako pozitívne ovplyvnil množstvo ľudí bez toho, aby o tom vôbec vedel. Uvedomil si, že urobil „oveľa viac dobra, ako zla“.

06 Drake

Keď sa Vincent otočil, uvidel muža vyžarujúceho ohromnú, čistú lásku a svetlo. Táto láska bola nepodobná ničomu na Zemi; uzdravila všetky jeho traumy a zranenia a zrazu sa cítil znovu celistvý. Spočiatku si myslel, že je to samotný Boh alebo Ježiš, ale svetelná postava ho opravila, že sa volá Drake a že je Vincentov sprievodca, ktorý mu pomôže ísť kam si zaželá – späť do jeho tela alebo kamkoľvek vo vesmíre.

Vincent okamžite vedel, že sa nechce vrátiť do svojho pozemského tela, do sveta bolesti a ťažkostí. Cítil hlbokú lásku vychádzajúcu z Drakeovho „domova“ a požiadal, aby ho tam previedol. Drake vysvetlil, že miesto kde sa nachádzajú, je aj jeho domovom odkiaľ pôvodne prišiel a že návrat zo života na zemi si vyžadoval „očistu“ na zvýšenie jeho energie, aby sa zhodovala s vysokými vibráciami domova.

07 Porozumenie – Desať princípov

Vincent veril, že jeho kresťanská výchova a jeho viera mu zaručí automatický vstup do „neba“. Drake ho s láskou opravil, vysvetlujúc potrebu „vyššieho pochopenia“, ktoré mu priblížil cez desať kľúčových princípov:

- **Autenticita:** Najdôležitejší a základný princíp – odhodiť všetky „masky“, aby objavil a stelesnil svoje autentické ja. Drake zdôraznil, že rast si vyžaduje zraniteľnosť, ktorá sa dosahuje prostredníctvom autenticity.
- **Zem ako učebňa:** Život na Zemi je „učebňa“, nie „súdná sieň“. Pozemská škola je jednou z „najťažších škôl“ vo vesmíre, na druhej strane však ponúka potenciál pre najväčší duchovný rast. Náš pozemský život je len „jedno zrnko piesku“ na stuhe tiahnucej sa do večnosti.
- **Láska k celému stvoreniu:** Hoci Vincent cítil, že miluje ľudí, Drake ho učil, aby túto lásku rozšíril na „celé stvorenie“, vrátane „dobrého, zlého, škaredého a pekného“. Autentické pochopenie seba je predpokladom pre skutočnú lásku k druhým a k sebe samému.
- **Intuícia:** Všetci máme intuíciu, ale mnohí jej nedokážu „dať priestor“ a „Bohu čas, aby odpovedal“. Naučiť sa počúvať tento vnútorný hlas je kľúčové, pretože „Boh k nám neustále hovorí“.
- **Technológia:** Technológia je mocný nástroj pre veľké dobro aj veľké zlo. Je nevyhnutné udržiavať „zdravý, striedmy vzťah s technológiou“ a zabezpečiť, aby povznášala a nie ničila.
- **Predsudky:** Vincent veril, že je bez predsudkov, odsudzoval ľudí s predsudkami. Nakoniec sa staral a ochraňoval svoje adoptované kórejské sestry. Drake mu však ukázal, že samotná nenávisť k predsudkom ho pridala do „tímu ľudí s predsudkami“. Skutočná láska k Bohu a celému stvoreniu znamená milovať aj tých, ktorí sú životom zlomení a snažiť sa im porozumieť.

- **Vlastný vesmír:** „Každý deň vytvárame svoj vlastný vesmír“ prostredníctvom našich myšlienok a emócií. Ovládanie myšlienok vedie k ovládaniu návykov, ktoré formujú charakter a nakoniec riadia náš osud.
- **Hodina sily:** Je životne dôležité vyhýbať sa negatívnym vplyvom všade, kde je to možné, vrátane určitej zábavy, správ a dokonca aj niektorých „priateľov“. Drake zdôraznil „špeciálne okno“ nazvané „Hodina sily“: 30 minút hneď po prebudení a 30 minút tesne pred spaním. Naplnenie tohto posvätného času pozitívnou energiou je kľúčové pre správne smerovanie života.
- **Zlo ako možnosť:** Zlo je možnosť, rovnako ako dobro. Bez možnosti voľby zla by neexistovala ani možnosť voľby dobra a teda žiadna možnosť rastu. V Nebi, kde bezpodmienečná láska vedie k automatickému zosúladeniu s vôľou Stvoriteľa, voľba neexistuje. Preto duše prichádzajú do pozemskej školy, berúc na seba „závoj zabudnutia“, aby uplatňovali svoju slobodnú vôľu a učili sa zo svojich rozhodnutí. Dokonca aj tie „najhoršie rozhodnutia“ sa nakoniec môžu ukázať ako dobré pre rast.
- **Jednota:** Nenávidieť, ubližovať alebo poškodiť kohokoľvek znamená nenávidieť alebo poškodiť seba, pretože všetci sme jedno v jednote, svetle a láske. Toto je ilustrované „princípom ukazováka“: poukázovať na slabosti druhého znamená ukazovať trikrát toľko späť na seba. Naopak, milovať druhých, znášanlivosť a snaha o porozumenie prináša trikrát toľko pozitívnej energie späť. Tento hlboký princíp naznačuje, že „ak vám niečo v živote chýba, nesnažte sa to hľadať vonku u niekoho iného... choďte a dajte to druhým“, aby ste to dostali trojnásobne.

08 Nebo

Po prijatí princípov na ceste porozumenia sa Vincent „dotkol“ neba, ktoré opisuje ako „skutočnú planétu“ alebo „ríšu“. Na rozdiel od Zeme, Nebo nemá žiadne vonkajšie

slnko; svetlo vyžaruje z vnútra samotnej planéty, čo spôsobuje, že všetko na nej žiarí farbami na zemi nepoznanými.

V Nebi dokázal vnímať a spájať sa so Stvoriteľom, Bohom, prostredníctvom každého prvku prírody – stebiel trávy, kvetov, vody, stromov a dokonca aj vzduchu, ktoré všetky vyžarovali „ohromnú lásku“. Videl bytosti z minulosti, prítomnosti a budúcnosti, uvedomujúc si, že čas je „pravidlo pre spoločenskú hru života“, ktoré prestáva existovať mimo pozemskej ríše. Nebo má aj „univerzitu“, kde sa musí zhodovať energia miestnosti s každým kto chce vstúpiť a učiť sa. Klamanie je tam nemožné.

09 Návrat

Keď žiaril novonadobudnutou celistvosťou, Drake sa k nemu priblížil, podal mu ruku a vyslovil hlboké vyhlásenie: *„Vinnie, toto bude ťažké, ale bude to stáť za to.“* Ich objatie bolo ďaleko presahujúce pozemské spojenie, spájajúc ich svetlo a znásobujúc jeho silu. Drakeovo objatie nalialo bezpodmienečnú lásku do Vincentových rán z minulosti, potvrdzujúc, že aj jeho najhoršie skúsenosti ho priviedli na toto krásne miesto.

V tom istom okamihu Vincent počul svojho brata na Zemi, ako sa modlí špeciálnu modlitbu nad jeho telom v nemocnici, prosí, aby bol uzdravený a vrátil sa. Cítil „silu lásky“, ktorú k nemu mal jeho brat, lásku, ktorú predtým plne nerozpoznal. Táto silná láska v kombinácii s Drakeovým ohromným súcitom ho poslala späť.

Prebudil sa o 1:11 ráno v nemocnici, zažívajúc extrémnu klaustrofóbiu, cítil sa ako kosatka natlačené do sardinkovej konzervy. Z duchovného hľadiska sa zdá naša duša neporovnateľne väčšia ako naše telo. Okamžite si vytrhol všetky hadičky, infúzie z tela a pokúsil sa odísť. Sestry pri pohľade na neho kričali a on im napokon dovolil

odprevadiť ho do izby. Odmietol akékoľvek ďalšie pripojenie na zdravotnícke zariadenia, toleroval len malý monitor na prste. Napriek varovaniu neurológa, že by mohol každú chvíľu zomrieť, Vincent vedel, že je späť „natrvalo“. Nakoniec sa rozhodol podpísať reverz a odišiel z nemocnice na vlastnú zodpovednosť.

Obdobie po jeho návrate bolo neuveriteľne ťažké, poznačené extrémnou depresiou a hlbokou túžbou vrátiť sa späť domov. Drakeove slová: *„Toto bude naozaj ťažké, ale bude to stáť za to,“* rezonovali denne v jeho mysli, motivujúc ho k vytrvalosti.

10 Nedôvera a validácia

Lekári, vrátane psychoterapeuta, odmietli jeho zážitok s tým, že je to len „výpadok – medzera“ v jeho pamäti, ktorú sa mozog snažil vyplniť predstavivosťou. Varovali ho, že keď bude príliš lpieť na svojom príbehu, môže skončiť v psychiatrickom ústave. Vincent sám ako skepticky zmýšľajúci človek spochybňoval dôveryhodnosť svojho zážitku a tak sa rozhodol vyhľadať odbornú pomoc lekára, ktorý mu naordinoval rôzne antischizofrenické a antidelúzne lieky.

Aby toho nebolo málo, Vincenta prišiel navštíviť duch neznámej ženy – vyzerala asi tak na 30 – pričom mu zdôrazňovala, aby nezačal s predpísanou liečbou až kým neodovzdá konkrétny odkaz svojmu lekárovi (detaily sú osobné a neboli zdieľané). Vincent nejakú dobu váhal, keďže ten istý doktor mu už predtým opakoval, aby nepodliehal svojím ilúziám. Nakoniec sa po ďalšom naliehaní rozhodol podať správu svojmu lekárovi, ktorý ostal v nemom úžase, bez slov asi na 90 sekúnd a potom ho naštvane za použitia nadávok vykázal zo svojej ambulancie.

Asi po hodine počas cesty autom, Vincent dostal telefonát. Volal jeho lekár: „Vincent, ja neviem kto si, ako si sa o tom dozvedel, ako je to vôbec možné? Nepovedal som o

tom ani svojej žene ani svojmu najbližšiemu dôverníkovi. Sám som to vytesnil zo svojej vedomej pamäti, aby som na to nemusel myslieť.“ Táto udalosť viedla jeho skeptického lekára k uvedomeniu, že aj na Vincentovom zážitku bude asi niečo pravda. A tak začala Vincentova cesta spracovania a vlastne aj proces prijatia toho všetkého, čo sa mu stalo.

Konečná validácia jeho zážitku prišla asi o 7 mesiacov neskôr, keď sa on a jeho priateľka zúčastnili na historickej prezentácii o jeho rodnom malom mestečku v Aftone vo Wyomingu. Počas prezentácie ho vtedajšia priateľka upozornila na jednu starú fotku, ktorá nápadne pripomínala Drakea – aspoň podľa toho ako jej ho už mnohokrát opísal vo svojom zážitku. Akonáhle ho Vincent na obrázku spoznal, nekontrolovane sa rozplakal a začal sa radovať: „to je on, to je môj sprievodca“. Zvláštne bolo, že pod fotografiou stálo meno „Charles Kasier“ a nikde nebola zmienka o nejakom Drakeovi. Vincent sa rozpamätal, že rodné priezvisko jeho starej mamy bolo „Kasier“. A tak sa za ňou vydal aj s fotkou, či ho náhodou nepozná. Starká s nostalgiou odpovedala: „Aaaa áno to je pradedo Drake.“ Konečne po siedmych dlhých mesiacoch váhania a pochybností dostal Vincent nevyvrátiteľný dôkaz o pravosti jeho zážitku.

„Od toho okamihu Vincent zdieľa svoj zážitok so širokou verejnosťou. Nie kvôli popularite alebo zviditeľneniu – Vincentovým úmyslom je šíriť svoj príbeh, aby pomohol ľuďom žiť lepší, autentickejší a plnohodnotnejší život. Je dôležité starať sa a oceňovať vzťahy okolo nás, keďže nič materiálne si z tohto sveta aj tak nemôžme so sebou zobrať. Je dôležité dbať na to, čo púšťame do svojej mysle a akú energiu vysielame do sveta, keďže práve to spolu s našimi rozhodnutiami utvára náš život.“

SVEDECTVO 03

Christian *Sundberg*

01 Začiatky duchovnej pamäte

Christian Sundberg je človek, ktorý prešiel hlbokým duchovným prebudením. Zvlášť výnimočný je jeho prípad tým, že si spomína na obdobie pred svojím narodením, teda na vedomú existenciu duše ešte pred fyzickou inkarnáciou. Svoje zážitky dnes zdieľa verejne, aby pomohol druhým pochopiť ich pravú duchovnú podstatu – tú, ktorá presahuje čisto ľudskú skúsenosť.

Napriek svojej duchovnej ceste si Christian zachoval aj praktický profesionálny život. Viac než 15 rokov pôsobil ako projektový manažér pre zložité projekty výroby jadrových čerpadiel a ventilov, pričom dnes pracuje ako projektový manažér v oblasti poisťovníctva. Má tiež bohaté skúsenosti ako verejný rečník, pričom prednášal už na viac než 100 rôznych podujatiach.

Christianovo duchovné prebudenie sa začalo už v rannom detstve. Ako malý chlapec si živo spomínal na svoju existenciu pred príchodom na Zem. Tieto spomienky boli pre neho také prirodzené, že predpokladal, že ich má každý. No medzi 6. a 30. rokom života sa tieto spomienky úplne vytratili – nasledovalo obdobie „bežného amerického života“, zameraného na prácu a rodinu.

Zlom nastal až vo veku 30 rokov, keď začal každodennú meditačnú prax. Neočakával od nej nič konkrétne, no po niekoľkých mesiacoch sa začali objavovať mimofyzické zážitky. Spomienky na stav pred narodením sa vrátili nie ako náhlý zázrak, ale ako jemné odhalenie niečoho, čo tam vždy bolo – ako keď vietor odfúkne lístie z trávy a odkryje to, čo sa pod ním skrýva.

02 Mimotelové zážitky a posun vedomia

Spolu so spomienkami začal Christian zažívať aj mimotelové zážitky (tzv. OBE: out-of-body experiences). Prvý silný zážitok prišiel po štyroch až piatich mesiacoch meditácie. Najprv to bol sen, v ktorom musel „pustiť“ svoje telo, čo viedlo k silnému vibračnému stavu správadzanému extrémnym hlukom – akoby mu po stranách hlavy hučali dva prúdové motory.

Tieto zážitky opisuje ako mimoriadne živé a reálne – akoby sledoval IMAX kino namiesto čiernobielej televízie. Už predtým však vďaka meditácii prežil hlboký posun vo vnímaní sveta, keď sa začal cítiť menej oddelený od života. Vnímal viac „života v každej veci“, prežíval pokoj, blaženosť a jednotu. Uvedomil si, že hmotný svet nie je základom vedomia – práve naopak, vedomie je základ, z ktorého vzniká fyzická realita.

Napriek tomu, aké výnimočné a fascinujúce sú tieto mimotelové zážitky, cítil v sebe jasné volanie žiť naplno svoju ľudskú skúsenosť – a práve tomu venoval svoju pozornosť.

03 Závoj zabudnutia

Jedným z ústredných motívov jeho príbehu je tzv. „závoj zabudnutia“ – metafora pre stratu spomienok, ktorá nastáva pri fyzickom narodení. Tento závoj opisuje ako dramatický pád vibrácie, sprevádzaný pocitmi ťažoby, chladu, prázdnoty a oddelenosti – narozdiel od vysokej vibrácii duchovného stavu.

Hoci niekedy prežíva intenzívnu duchovnú clivotu a smútok za svojím pravým domovom, zároveň chápe, že závoj je nevyhnutný – umožňuje nám naplno sa ponoriť do ľudskej skúsenosti bez neustáleho vedomia svojej neobmedzenej duchovnej podstaty.

04 Plánovanie života

Christian si spomína na konkrétne detaily plánovania svojho súčasného života pred narodením:

- Bol hlboko inšpirovaný bytosťou, ktorá v minulom živote s láskou prijala dlhodobú fyzickú chorobu, čo viedlo k jej duchovnému rastu. To v ňom prebudilo túžbu zažiť niečo podobné.
- Zúčastnil sa prehľadu pravdepodobných verzií svojho života s duchovným sprievodcom, pričom videl milióny možných scenárov vývoja svojej inkarnácie.

- Vedome si zvolil čeliť veľmi hlbokému strachu, ktorý ho „porazil“ v minulom živote, kde sa stal „egoistickým monštrom“ a ublížil iným.
- Vyžiadal si inteligenciu, sebavedomú výchovu a dokonca aj malý záblesk spomienok na existenciu spred narodenia – hoci vedel, že to urobí jeho cestu náročnejšou.
- Vedel, že jeho telo bude mať biologické obmedzenie, ktoré mu pomôže ostať pokorným a nestratiť sa v egocentrizme.
- Spomína si aj na predošlý „neúspešný“ pokus o inkarnáciu, keď sa po prijatí závoja vyľakal a odmietol ho – čo viedlo k potratu. Následne zažil prehľad života matky a smútok, ktorý jej spôsobil. Preto absolvoval simuláciu procesu inkarnácie (výrazného poklesu vibrácie vedomia) pred svojím súčasným zrodením.
- Počas pobytu v maternici znovu bojoval proti závoju zabudnutia, až kým neprežil „najsvätejší moment svojho života“: precítil Božiu prítomnosť – „Veľké JA SOM“, ktoré mu odhalilo vesmír v jeho vnútri. Boh mu vtedy povedal: *„Toto si stále ty. Nemôžeš tým nebyť.“* Tento zážitok mu priniesol pokoj a umožnil mu prestať bojovať.

05 Dôležité duchovné poznanie

Christianove zážitky mu umožnili hlboké pochopenie základných duchovných princípov:

- **Povaha reality a vedomia:** Naša skutočná podstata je vedomie, duch, bytie – život s veľkým „Ž“, ktorý predchádza všetkým formám. Hovorí, že my nie sme „kvapky oddelené od oceána“ – *my sme oceán v kvapke* – individuálni, ale zároveň jednotní so Zdrojom.
- **Zmysel ľudského života:** Účelom života je rozširovanie lásky a radosti skrze prekonávanie strachu. ľudský život je ako výhra v lotérii, lebo v sebe nesie hlboký

kontrast, ktorý umožňuje skutočný rast. Prichádzame sem, aby sme sa učili milovať a liečiť strach.

- **Strach a ego:** Strach vzniká, keď uveríme nepravde o sebe – že sme bezmocní, nemilovaní alebo obmedzení. Ego, ktoré sa z neho rodí, sa snaží riešiť tento pocit oddelenosti hľadaním vonkajších riešení. No strach je jediná skutočne ťažká vec – ak ho precítime a prijmeme, môžeme ho uzdraviť.
- **Láska a autenticita:** Hlavnou témou života je žiť z miesta lásky, nie strachu. Byť pravdivý, pokorný, súcitný a autentický znamená zosúladiť sa so svojou skutočnou podstatou. Aj malé skutky láskavosti majú obrovský dopad na kolektívne vedomie.
- **Karma a zodpovednosť:** Karma nie je trest, ale prirodzený dôsledok toho, kým sme. Zodpovedáme za to, ako používame svoje dary a skúsenosti, a máme vždy možnosť zvoliť si lásku namiesto strachu.
- **Spojenie s Vyšším Ja a sprievodcami:** Komunikácia s vyššími bytosťami prebieha neustále – len si ju často neuvedomujeme. Pomáha meditácia, vďačnosť, láska a krása, ktoré zvyšujú našu vibráciu a umožňujú lepší kontakt. Aj chvíle uvoľnenia (napr. sprcha) sú vhodné na prijímanie správ.
- **Smrť ako prechod:** Smrť nie je koniec, ale odloženie „ťažkého skafandra“ a návrat do vyššieho bytia. Vedomie neumiera, vzťahy pretrvávajú. Nikdy nikoho nestrácame.

Christian Sundberg je autorom knihy *A Walk in the Physical*, v ktorej opisuje duchovný kontext ľudskej existencie a význam lásky na našej ceste. Kniha je dostupná zadarmo na jeho webstránke awalkinthephysical.com. Nedávno spustil aj vlastný YouTube kanál, cez ktorý sa snaží pripomínať ľuďom, kým v skutočnosti sú, a že nie je dôvod sa báť.

SVEDECTVO 04

Aaron *Green*

01 Otázky a odpovede z druhej strany

Na úvod len krátko o mne. Moje meno je Aaron Thomas Green, narodil som sa v North Durham, v Severnej Karolíne v roku 1975 a keď som mal dva roky, moji rodičia sa presťahovali do Chesapeake vo Virgínii.

Keď som mal asi šesť rokov, hral som sa na dvore u kamaráta s piatimi alebo šiestimi deťmi zo susedstva, vrátane môjho brata. Nie som si úplne istý, čo sa stalo, ale nejako sa u mňa vyvinul vážny problém s dýchaním. Nech som robil čokoľvek, nemohol som sa nadýchnuť. Jednoducho som nemohol dostať vzduch do pľúc a dosť ma to rozrušilo.

Začal som kráčať od kamarátov, aby som sa vrátil domov. Prešiel som asi šesť metrov, stále som nemohol dýchať a namiesto toho, aby som omdlel, moje vedomie zrazu opustilo telo. Moja duša alebo akákoľvek iná samotná podstata toho, kým som,

opustila moje telo a videl som, ako moje telo padá na zem a ja som tam akoby plával a sledoval svoje telo na zemi.

Namiesto toho, aby som stratil vedomie, moje vedomie opustilo moje telo. Bol to zvláštny pocit – vznášal som sa a zhora som videl, ako moje malé telo padá na zem. V tom momente mi boli dve veci úplne jasné. Prvou bolo, že ja – moja skutočná podstata – nie som toto fyzické telo. Existoval som oddelene od neho. Druhou bolo okamžité a hlboké uvedomenie, že moje starosti, priatelia a dokonca aj boj o dych boli z tejto novej perspektívy triviálne.

Ako som sledoval svoju fyzickú formu ležať na zemi, zatiaľčo moji priatelia si nič nevšímali, mojich šesť rokov života sa mi začalo premietať pred očami, no nie tak, ako by som si kedy dokázal predstaviť.

02 Prehľad života

Tento prehľad života nebol len obyčajným spomínaním na udalosti. Bola to viacrozmerná skúsenosť. Nielenže som si znovu prežil každý pocit a emóciu zo svojich šiestich rokov, ale zároveň som cítil aj emócie ľudí okolo mňa – ako moje činy vplývali na nich a aké pocity voči mne prechovávali. Tento proces bol takmer okamžitý a odhalil mi hlboké pravdy.

Jedným z najvýraznejších pocitov bola láska mojej matky. Cítil som ju ako ohromnú a silnú energiu, ktorá ma obklopovala. Bola to jedna z najdôležitejších a najjasnejších súčastí celého prehľadu, ktorá mi ukázala hĺbku jej citov.

Rovnako zreteľne som pocítil aj hnev a frustráciu môjho otca. Prežíval som s ním jeho pocity pri prebaľovaní plienok alebo, keď som ako bábätko plakal. Čo však bolo fascinujúce, bola sprievodná múdrosť, ktorá sa mi odhalila. Bolo mi úplne zrejmé, že

hoci môj plač v ňom vyvolával frustráciu, ja ako dieťa som neurobil nič zlé. Bol to len prirodzený prejav bábätka. Tento rozdiel medzi jeho prežívaním a mojou nevinnosťou bol absolútne evidentný a dôležitý.

Počas tohto prehľadu som si tiež spomenul na zabudnuté vnemy z raného detstva, ktoré väčšina dospelých stratila. Znovu som prežil proces, pri ktorom sa duša spája s novým telom a učí sa vnímať jeho fyzické hranice. Ako bábätko som postupne objavoval svoje ruky, prsty a tvár. Je to vedomý proces učenia sa ovládať fyzickú schránku. Malé deti fyzicky cítia, ako sa svet zväčšuje, keď sa učia o nových miestach a ľuďoch. Pre dospelých je to len konceptuálna informácia, ale pre dieťa je to hmatateľný pocit expanzie.

Keď sa tento prehľad môjho pozemského života skončil, ostal som sa vznášať ako duša a s touto novou perspektívou sa vo mne vynorili hlboké otázky o mojom skutočnom pôvode.

03 Cesta do hlbín

Keď sa prehľad života skončil, vznášal som sa ako duša vedľa svojho tela. V diaľke som videl jasné svetlo. Zdalo sa mi, že je veľmi dôležité, no z nejakého dôvodu som ho ignoroval, nešiel som k nemu. Len som sa bezcieľne vznášal na dvore môjho kamaráta a začal som si klásť otázky. A ako sa otázky vynárali, prichádzali ku mne odpovede – nie ako myšlienky, ale ako komplexné, detailné a prežité spomienky.

Prvá otázka bola: „Kto vlastne som?“ V tom momente som sa dokázal vidieť zvonku. Ťažko sa to opisuje, ale nevidel som sa v ľudskej podobe. Bol som ako svetelná guľa s jemným, no viditeľným svetlom, ktoré žiarilo z jej vnútra.

Potom som sa opýtal: „Kde som začal svoju existenciu?“ Okamžite sa mi vrátila spomienka na môj úplný začiatok. Ocitol som sa na mieste, ktoré by som nazval „morom duší“. Bolo to jasné, teplé a šťastné miesto, akoby som bol vo vnútri Slnka. Existoval som tam so stovkami či tisíckami ďalších „detských duší“. Boli sme spokojní, no zároveň nevedomí a bez akýchkoľvek predchádzajúcich skúseností. Aj keď sme boli šťastní a v bezpečí, bola to, povedal by som, obmedzená skúsenosť.

Z času na čas sa medzi nami objavili chumáčiky energie – niečo ako „pochúťky“, jedna pre každú dušu. Raz sa však stalo, že prišlo o jednu "pochúťku" menej. Urobil som vedomé rozhodnutie, že sa tej svojej vzdám, aby každá iná duša okolo mňa mohla jednu dostať. Keď si posledná duša vzala posledný kúsok, bol som veľmi jemne a s neuveriteľnou starostlivosťou vyzdvihnutý zo skupiny.

Kontaktovalo ma vyššie vedomie – bytosť, ktorú pre zjednodušenie nazvem Boh. Prostredníctvom komunikácie z mysle do mysle mi vysvetlilo, že to, čo som urobil – vzdať sa niečoho, čo som chcel, v prospech ostatných – bolo mimoriadne dôležité. V tomto rozhovore mi boli odhalené dva základné princípy:

Slobodná Vôľa: Spýtal som sa, či by ma Boh nemohol jednoducho zmeniť, aby som bol schopný naplno oceniť všetko, čo pre mňa pripravil. Odpoveď bola, že áno, mohol by, ale neurobí to, pretože slobodná vôľa je extrémne dôležitý dar a on do nej nebude zasahovať.

Účel Existencie: Boh mi vysvetlil, že pripravil plán – „vzdelávaciu skúsenosť". Jej účelom bolo, aby sme sa prostredníctvom vlastných slobodných rozhodnutí rozvinuli a osvojili si vlastnosti, ktoré sú podstatou samotného Boha: súcit, dobrotu a lásku. Len vtedy, keď si slobodne zvolíme tieto vlastnosti, budeme schopní naplno oceniť nádhernú existenciu, ktorú pre nás pripravil.

Súhlasil som s týmto plánom a bol som poháňaný vpred, aby som si vybral konkrétne okolnosti svojho vzdelávania vo fyzickom svete.

04 Plán života

Ocitol som sa v prítomnosti sprievodcov, ktorí mi pomáhali vybrať si telo a životnú cestu, ktorá by najlepšie podporila rast mojej duše. Proces výberu bol detailný a plný zvažovania dôsledkov.

Najprv mi sprievodcovia ukázali možnosť stať sa človekom plným hnevu. Túto možnosť som okamžite odmietol. Potom ma zaujala myšlienka byť ryšavým dievčaťom, pretože som cítil, že ženy majú menší sklon k násiliu. Zistil som však, že v kombinácii s mojou dušou by táto voľba viedla k „nesúladu" – bol by som spoločensky neobratný a nedokázal by som si nájsť manžela, čo bolo pre mňa neprijateľné.

Následne som sa zameral na starostlivé nastavenie atraktivity a inteligencie. Pôvodne som chcel byť jedným z najkrajších a najinteligentnejších mužov na svete. Moji sprievodcovia mi však ukázali dôsledky. Extrémna atraktivita by viedla k promiskuite, ktorej by som nedokázal odolať. Výnimočná inteligencia by ma spravila arogantným, pohŕdal by som ostatnými pre ich „hlúposť“ a pravdepodobne by som sa stal ateistom. Tieto negatíva ma presvedčili, aby som obe vlastnosti znížil na vyváženejšiu, stále nadpriemernú, no nie mimoriadnu úroveň. Napokon som si vybral talent pre matematiku a vedu s cieľom urobiť svet lepším miestom.

Moje voľby priniesli aj nezamýšľaný dôsledok: hrozné akné v tínedžerskom veku. Keď som si však pozrel túto skúsenosť z perspektívy duše, videl som ju ako krátke, dvojročné obdobie, ktoré by mi v skutočnosti pomohlo v mojom vývoji. Ťažko sa to vysvetľuje z ľudského pohľadu – pre tínedžera sú dva roky ako večnosť. Ale z pohľadu duše sa tie dva roky zdali ako takmer nič. Preto som s tým súhlasil.

Okrem toho som výslovne súhlasil s ďalšími naplánovanými výzvami:

- Zranenie jedného ramena v tínedžerskom veku.
- Oveľa horšie zranenie druhého ramena v neskoršom veku.
- Zlomený nos.

Po preskúmaní a odsúhlasení tohto starostlivo vytvoreného životného plánu sa moja perspektíva opäť rozšírila a boli mi ukázané rôzne destinácie, ktoré čakajú na duše po tom, čo opustia svoju pozemskú existenciu.

05 Vízie posmrtného života

Opýtal som sa, čo sa stane s dušami, keď opustia Zem, a bola mi ukázaná detailná škála sfér, ktoré zodpovedajú úrovni duchovného vývoja duše.

- **Pekelná sféra:** Nebolo to miesto večného zatratenia, ale skôr niečo ako „nápravná škola“. Videl som tam ohavne škaredé, vražedné duše s pazúrmi, ktoré neustále bojovali medzi sebou. Kľúčové však bolo, že každá jedná z týchto duší sa nakoniec rozhodla prestať bojovať. V tom momente ju zachránili „bytosti svetla“ a pomohli jej pokračovať v jej pokroku.
- **Tmavá, zmätená sféra:** Tu prebývali duše, ktoré boli nedôverčivé a neverili v Boha. Duše z vyšších úrovní k nim prichádzali, aby im pomohli, no pre tieto zmätené duše bolo veľmi ťažké prijať pomoc, pretože nedokázali dôverovať.
- **Prechodné sféry:** Videl som „škaredé mesto“ s tmavými budovami a nešťastnými dušami, a potom krajšiu sféru, ktorá sa podobala Zemi, no ľudia v nej boli oveľa šťastnejší.
- **Mesto svetla:** Toto bola nádherná ríša, kde budovy aj ľudia žiarili jemným žltým svetlom. Akoby všetko bolo stvorené zo svetla. Duše tu boli mimoriadne šťastné.
- **Konečný stav bytia:** Nakoniec mi bol ukázaný stav, v ktorom sú duše plne spojené s Bohom a navzájom medzi sebou. Je to stav nepredstaviteľného šťastia, v ktorom si zachovávajú svoju individualitu, no zároveň zdieľajú kolektívne vedomie.

Vtedy som pochopil, že naše rozhodnutia byť milujúcimi a súcitnými priamo formujú našu duchovnú destináciu. V tom momente som si spomenul, že mesto svetla je môj domov – a toto uvedomenie spustilo môj okamžitý a neočakávaný návrat.

06 Návrat

V posledných okamihoch mojej skúsenosti ma zaplavil pocit extrémneho šťastia pri pomyslení na návrat do mesta svetla, kde ma čakali moji duchovní priatelia. Bol som nadšený z predstavy, že sa tam vrátim. V tom momente sa však ku mne extrémne rýchlo priblížila bytosť svetla a komunikovala mi: „Nesmieš opustiť svoje telo.“ Mal som pocit, akoby som urobil niečo, čo som nemal. Takmer okamžite som bol späť vo svojom fyzickom tele a dokázal som znovu poriadne dýchať.

V nasledujúcich mesiacoch som o tejto skúsenosti premýšľal každý deň. Ako šesťročný som však nebol schopný vysvetliť svojej matke, čo sa stalo. Asi po šiestich mesiacoch so mnou opäť komunikovali moji sprievodcovia. Vysvetlili mi, že táto spomienka zasahuje do môjho života a bráni mi v rozvoji viery. Keďže som to všetko videl a vedel, nemohol som si vypestovať skutočnú vieru. Súhlasil som, aby mi spomienku skryli, s uistením, že jedného dňa sa mi vráti.

A tak bola spomienka zahalená a ja som vyrastal, zlomil som si nos a vykĺbil som si obe ramená presne podľa plánu, bez toho, aby som tušil, že som s tým kedy súhlasil. Až o tri desaťročia neskôr, keď mi článok v časopise odomkol všetko.

07 Znovuobjavená spomienka

Asi pred desiatimi rokmi som čítal článok v časopise Newsweek o neurochirurgovi Dr. Ebenovi Alexandrovi a jeho zážitku blízkej smrti. Počas svojej skúsenosti bol klinicky mozgovo mŕtvy, čo dokazovali prístroje, no napriek tomu prežil živý a komplexný zážitok. Ako neurochirurg dospel k záveru, že takúto skúsenosť nemohol prežiť mentálne, keď bol jeho mozog nefunkčný. Musela sa teda odohrať mimo jeho mozgu.

Keď som si prečítal jeho príbeh a toto vedecké potvrdenie, že vedomie môže existovať nezávisle od tela, niečo sa vo mne zlomilo. Pocítil som hlbokú vieru, že Boh je reálny. Tento nával viery bol kľúčom, ktorý okamžite odomkol skryté spomienky. Po tridsiatich rokoch sa mi všetko vrátilo v plných detailoch.

Posledných desať rokov som strávil spracovávaním týchto informácií a vyrovnávaním sa s hlbokými dôsledkami mojej skúsenosti. Ak som sa niečo naučil, tak je to toto:

„Život je zmysluplná, dobrovoľne zvolená skúsenosť určená pre rast duše. Výzvy, ktorým čelíme, sú príležitosti, s ktorými sme súhlasili. Slobodná vôľa je najvyšší princíp a celý vesmír je podopretý nesmiernou, milujúcou inteligenciou. A za toto pochopenie som neskonale vďačný.“

SVEDECTVO 05

Thomas Mellen *Benedict*

01 Úvod

Thomas Mellen zomrel v terminálnom štádiu rakoviny mozgu v hospici. Vrátil sa z druhého brehu, aby o tom rozprával. Počas hospicovej starostlivosti bol Thomas mŕtvy najmenej hodinu a pol, kým sa vrátil do svojho tela. Je jedným z najviac skúmaných ľudí s NDE na svete a zúčastnil sa tiež na viacerých výskumoch. Deepak Chopra nazval Mellena *„Encyklopédiou posmrtného života“* vo svojej knihe *Život po smrti*.

02 Prehľad života

Prehľad života je veľmi dôležitou a prirodzenou fázou tak života, ako aj umierania.

„Ten môj začal v sekunde mojej smrti. V mojom životnom prehľade som videl, prečo som ochorel. Začalo to v maternici. Môj biologický otec bil moju matku, keď ma nosila. Bol to tak trochu alkoholik, a keď ju bil, ja som bol v jej bruchu a bolo to ako hrom. Cítil som jej bolesť, pretože som bol spojený s jej nervovým systémom. Cítil som jej depresiu, cítil som jej strach. Tieto veci môžu ovplyvniť rôznych ľudí rôznymi spôsobmi – mňa to nahnevalo. A tak som si uvedomil, že som sa narodil nahnevaný, čo viedlo k životu, v ktorom som bol síce vtipkár na večieroch, ale nikdy som ľuďom naozaj neveril a nikdy som sa s nikým naozaj nezblížil.“

„Nechápal som to, ako som prišiel k takej ťažkej chorobe, kým som nezažil svoj prehľad života na druhej strane. V mojom životnom prehľade som videl, ako som prišiel k rakovine mozgu. Ako deťom nám v škole ukazovali filmy o jadrových zbraniach, a že jediné, čo zostane, budú šváby. Takže to všetko som mal v hlave. Keď som mal dvadsať rokov, začala sa propagovať ekologická téma a všetci hovorili, že svet vyhodíme do vzduchu 500-krát, že sa preľudníme. Kľúčový moment, ktorý som videl vo svojom životnom prehľade, bol ten, keď ekologická skupina zverejnila jednu známu fotografiu. Bola to letecká fotografia Los Angeles v porovnaní s obrázkom rakovinovej bunky pod mikroskopom a vyzerali veľmi podobne. V momente, keď som uvidel tú fotografiu, mi preblesla hlavou myšlienka, že príroda zlyhala a vytvorila rakovinu zvanú ľudstvo, a že ľudstvo je rakovina planéty, ktorá túto planétu nakoniec zabije. A s tou myslienkou, s tým presvedčením som žil od toho momentu ďalej – a hádajte čo? Som človek a tak som si vytvoril rakovinu mozgu.“

„Vaše vnútorné presvedčenie – ako vidíte svet, optika, cez ktorú sa pozeráte, môže mať zničujúci alebo naopak uzdravujúci vplyv na váš vlastný život.“

03 Mimo telo

„A stalo sa to, že jedného rána som pocítil záblesk svetla prichádzajúci oknom. Na zlomok sekundy som sa prebudil, potom som znova zaspal a ďalšia vec, ktorú viem, je, že som bol mimo svojho tela. Zrazu som hľadel na svoje vlastné telo. Z môjho tela akoby odchádzalo svetlo a ja som si povedal, musím byť asi mŕtvy. Pokúsil som sa zobudiť svoju opatrovateľku z hospicu, ktorá bola dole na chodbe, ale bez tela to nešlo.“

„V momente, keď som si uvedomil, že nemôžem zobudiť svoju opatrovateľku, som sa ocitol späť v izbe, kde bolo moje telo, a zrazu ma obklopila tma. Poviem vám, bol to ten najdesivejší pocit na svete. Cítil som sa ako v pekle. Spadol som do hlbokej, tmavej diery ako keby to bola čierna diera a zdalo sa, že v tejto diere je so mnou mnoho ďalších. Videl som malé bodové svetlo, bolo to skoro ako malá hviezda v tme, ale bolo tak ďaleko. Takmer okamžite sa začal môj životný prehľad. Bolo to ako sledovať holografický film v tme, ktorá bola všade okolo mňa.“

„Keď som sa dostal z toho, čo nazývam pekelná diera, v ktorej som bol uviaznutý a dostal som sa k svetlu, bol to úžasný zážitok. Keď som zavolal o pomoc, zjavilo sa mi niečo veľmi podobné anjelovi strážnemu. Naozaj zúfalo som volal o pomoc a teraz si uvedomujem, že to bola metafora pre moje vlastné vyššie ja, ktoré sa ku mne naťahovalo. Bol to prekrásny anjel, ktorý ma priviedol k svetlu.“

„Ako som sa blížil k svetlu, bol tam akýsi tunel. Všimol som si, že jedna jeho časť šla do svetla a druhá časť prichádzala zo svetla. A ako som sa pohyboval nahor, uvedomil som si, že ten stĺp svetla, ktorý šiel nahor, boli všetci ľudia, ktorí v tom čase umierali. A na druhej strane toho istého svetla boli všetky duše, ktoré prichádzali na tento svet.“

04 Mandala ľudských duší

„Bol som zachránený Svetlom, vzatý do Svetla a ako každý správny ateista, ktorý stojí pred Svetlom, som okamžite vedel, že je to Boh. Moja prvá veľká otázka pre Svetlo, ktoré som vnímal ako Boha – a nebudem ani rozoberať, aký je to pocit, je to proste fantastické. Moja prvá otázka pre Svetlo bola, prečo je ľudstvo také temné a odsúdené na zánik, prečo vôbec vzniklo?“

> *„V tom momente ma Svetlo akoby vdýchlo do seba a zrazu som sa ocitol v niečom ako mandale. Vyzerala ako nekonečná mandala žijúcich ľudských duší, všetkých ľudských duší, ktoré kedy existovali – a v tej mandale ľudských duší som sa mohol pozrieť do každej ľudskej duše. Všetci ste tam boli, každá ľudská duša, ktorá kedy bola. A nevidel som žiadne zlo ani žiadnu temnotu. Potom mi ukázali moju dušu a nebola tam žiadna temnota, nič, čoho som sa obával, tam nebolo. Všetko to bola ilúzia.“*

„V tom momente to bolo ako keby vybuchla atómová bomba. Všetko, čo som kedy poznal, sa rozplynulo. Potom mi tieto duše – a boli ste to aj vy všetci – dali znova život. Dali ste mi znova život a moja duša sa znovuzrodila. Nikdy v živote som neprijal takú lásku, akú som prijal v mandale ľudských duší. Túto lásku si navždy udržiavam vo svojom srdci.“

05 Očista

„Keď dokončíte svoj životný prehľad, prejdete svetlom očistenia. Na tomto svete nemôžete urobiť nič, čo by poškvrnilo vašu dušu. Ale čím viac sa bránite vzdať sa svojej temnoty, tým ťažšie je dostať sa k svetlu. Viem, že som bol jedným z nich – bol som prilepený k svojej temnote. A to až kým som sa nenaučil odpustiť si a odpustiť svojmu životu – milovať svoj život.“

„Vlastne som sa vrátil modliac sa: 'Milujem svoj život, milujem svoj život,' a keď ma moja opatrovateľka našla na podlahe, hovoril som potichu a ona povedala, že priložila ucho k mojim perám a ja som šepkal: 'Milujem svoj život, milujem svoj život.'"

„Fyzické telo, v ktorom žijeme, nám v skutočnosti dáva to najkrajšie vozidlo na prežívanie času a priestoru a na prežívanie vesmíru spôsobmi, ktoré sa nedajú prežiť v duchovnom svete. Iste mnoho ľudí trpí, ich život nie je taký, aký chcú, ale hovorím vám, stretol som ľudí, ktorí by vám dali čokoľvek za ten najhorší deň vášho života, pretože aj ten najhorší deň vášho života je tak plný potenciálu."

> *„V podstate som sa dozvedel, že stvorenie sa len začalo, že naša cesta sa len začala a budúcnosť je pre ľudstvo veľmi svetlá. Len naše médiá prinášajú pokrivený obraz o svete."*

06 Jednota

„Sme súčasťou celého krásneho systému, ktorý sa nazýva Gaia, a postupne dospievame. Toto je niečo, o čom som nevedel, kým som nešiel na druhú stranu, ale bolo mi ukázané, že celá Zem je v skutočnosti jedna živá bytosť – je to fantastická forma života a my všetci sme jej súčasťou. Ľudská časť z toho je absolútne neuveriteľná, špeciálna časť. Sme celkovým súčtom všetkého, čo sa na tejto planéte stalo a skvelým stvorením."

„Naše povznesenie, ako som sa dozvedel na druhej strane z pohľadu Gaii, je veľmi prirodzená evolúcia z hrubej do jemnejšej bytosti. Už na kvantovej úrovni je ľudské telo tak veľmi jemné. Žiadne dva atómy sa ani nedotýkajú. Sme viac duchom ako telom, vždy sme boli, vždy budeme. Neexistuje žiadny začiatok alebo koniec našej cesty. Život sa tu nezačal, ani tu nekončí."

„Všetci sme tu spolu práve teraz. Ďalšia epocha vedomia a histórie je teraz. V skutočnosti nikdy nebola minulosť, neexistuje budúcnosť. Počúvajte svojich učiteľov, vždy je teraz. Vždy bolo teraz, vždy bude teraz. Jediný čas, ktorý máte, je teraz. Neustále sa rozširujúce teraz. Rozširuje sa vesmír alebo sa rozširuje naše vedomie? Neexistuje žiadne iné ja okrem JA – vnútorné, vonkajšie, ty, ja, oni. Všetko je jednota.“

SVEDECTVO 06

Rosemary *Thornton*

01 Cesta uzdravenia

Môj zážitok blízkej smrti bol veľmi hlboký. Povedať, že mi zmenil život, by bolo slabé slovo. Mala som celkom pekný život, vydala som sa za muža svojich snov. A potom jedného dňa prišiel domov na obed a ukončil svoj život.

Dva roky som bola stratená duša. Prešla som si aj obdobím bezdomovectva. Po 29 mesiacoch od jeho smrti mi diagnostikovali rakovinu druhého štádia. Bola som z toho vedľa, keďže som sa po jeho smrti modlila každú noc tri modlitby.

Požiadala som Boha, aby ma buď uzdravil, alebo ma nechal zomrieť. Po druhé, žiadne premietanie života, keď zomriem. Po jeho smrti som mala opakujúce sa nočné mory o tom, ako sa to celé udialo. Raz som to už videla a nechcela som si to prežívať znova. A po tretie, žiadne ďalšie ťažké rozhodnutia.

Trpela som silnou únavou z rozhodovania. Už ma unavovalo byť zodpovedná za toľko rozhodnutí. A po tom, čo si niekto vezme život, je veľa právnych záležitostí, ktoré treba doriešiť.

02 Cesta von

Po 29 mesiacoch mi diagnostikovali rakovinu a pomyslela som si: *„Bože, prosila som ťa, uzdrav ma alebo ma nechaj ísť.“* A to ísť som myslela rýchlo! Nie cestou zdĺhavého procesu choroby. Nemohla som tomu uveriť. Pomyslela som si: *„Prešla som si už toľkým trápením, nemôže sa to už konečne skončiť?“* Musela som podstúpiť operáciu. Bola to biopsia, konkrétne gynekologická biopsia.

Počas operácie lekár urobil nevedome chybu a poslali ma domov, hoci som silno krvácala. Keď som prišla domov, uvedomila som si, že môžem vykrvácať.

Spomínam si, ako som stála v sprche. Lebo viete, keď krvácate na smrť, nechcete si zničiť biely koberec. Upratovanie je predsa prvoradé. Ale spomínam si, ako som stála v sprche a myslela na verš z 1. listu Korinťanom 10:13, ktorý hovorí, že Boh ti ukáže cestu von. A pomyslela som si: *„Toto je moja cesta von.“*

Po chvíli mi začína byť trochu mdlo a čudne. Uvedomujem si, že je čas na rozhodnutie. Pomyslela som si: *„Toto je Božia milosť. Čoskoro sa to skončí.“* A potom mi napadlo, že za tých 29 mesiacov sa ma toľko ľudí snažilo zachrániť, že možno nie je fér voči nim len tak zomrieť. Tak som vystúpila zo sprchy. V obývačke som mala pár priateľov a povedala som: *„Zavolajte 911, myslím, že vykrvácam.“*

Prišla sanitka, odviezla ma na blízku pohotovosť. Na pohotovosti urobili ďalšiu chybu a vlastne ma dorazili. Dali mi morfín. Ukázalo sa, že keď krvácate na smrť, je to naozaj zlý nápad – to ešte viac znížilo môj srdcový tep a krvný tlak.

Moja kamarátka, ktorá bola toho svedkom, povedala, že sa v jednom momente pozrela na meradlo môjho krvného tlaku a videla 32 na 25, čo je v podstate takmer smrť. Povedala, že som zrazu otvorila oči. Už ste niekedy počuli o termíne *terminálna lucidita*? Na konci života dostaneme taký neočakávaný nával energie. A robíme veci, ktoré by sa zdali nemožné.

Moja kamarátka povedala, že sa mi otvorili oči a pokúsila som sa posadiť na nosidlách, čo je pozoruhodné, pretože som bola takmer mŕtva. Ďalej povedala, že som siahala do neba, rovno hore, a rozprávala som sa s niekým, koho som videla len ja – skoro ako dieťa, ktoré siaha po svojom otcovi, aby ho zdvihol. Povedala som pár slov a potom som sa zvalila späť na nosidlá. A vtedy sa na displeji tlakomeru objavila „chyba“, čo znamenalo, že môj tlak bol nižší ako 32 na 25.

03 Moje srdce sa zastavilo

Spomínam si, že som sa cítila dosť mdlo. Dali mi injekciu. A potom si už len pamätám pocit, že idem spať. Keď som sa prebudila, cítila som sa, akoby ma katapultovali z tela. To ma prebudilo. Bol to pocit náhleho prebudenia. Často to opisujem ako hrianka, ktorá vyskočí z hriankovača. Bolo to veľmi dramatické, byť vyhodená z tela. A počula som zvuk, bol to ako „plop“, keď som sa oddelila od svojho tela.

Bol to tak neuveriteľný zážitok, pretože počas celého života som čítala všetky tie knihy o zážitkoch blízko smrti. A bola som tým fascinovaná, ako mnoho ľudí. A teraz som ho mala a vedela som, čo sa deje. Nebola tam žiadna nejasnosť ani zmätok. A človeče, bolo to tak skvelé!

Prvé slová, ktoré mi vyšli z úst v tomto novom zážitku, boli: „Moje srdce sa zastavilo.“ Vedela som, že je to pravda. Hovorím si, že umieram. A potom ako dlhoročná editorka a spisovateľka som si pomyslela: „V skutočnosti neumieraš, si mŕtva“ – pretože keď ideš na druhú stranu, oprava gramatiky je tá najdôležitejšia vec. Rozosmiala som sama seba.

Počula som sa chicotať a znelo to presne tak, ako som vždy znela. Hovorila som – možno ešte realistickejšie, hmatateľnejšie, ako teraz. Pomyslela som si: *„Wow, každá jedna vec, ktorou som, až po moje smiešne chichotanie, prešla so mnou na druhú stranu. Môj morbídny zmysel pre humor, moja šialenosť.“*

Ale nepočula som sa dýchať. Povedala som si: *„Myslím, že nemám hlasivky ani pľúca, ani všetky tie tradičné doplnky fyzického bytia. A napriek tomu stále vydávam zvuk, stále počujem zvuk.“* A nemôžem vám ani začať opisovať, aké nesmierne upokojujúce bolo, že každá jedna vec, ktorou naozaj som, prešla týmto prechodom.

„Čo som nechala na tých nosidlách? Vinu, sebakritiku, úzkosť, smútok, bolesť, ľútosť, všetky negatívne emócie, ktoré si viete predstaviť – to som tam nechala.“ V tomto novom zážitku som bola všetkého toho zbavená.

04 Pokoj

Ako prehnane premýšľajúca neurotická spisovateľka som si vždy kládla otázku, ako by som vyzerala, keby som nemala tie úzkosti a strachy. Pomyslela som si: *„Páči sa mi to, že nie som ten človek. Nie som svoje strachy, svoje obavy, svoje trápenia.“*

A poviem vám, jeden z dominantných pocitov, ktoré som mala – bolo ich veľa – ale ten zážitok, keď som bola katapultovaná z tela: *„Bolo to ako prebudenie z veľmi intenzívneho sna.“* V tom čase som mala 59 rokov. Bolo to, ako keby ma niekto prebudil a povedal: *„Hej, to bol celkom intenzívny sen čo?“* A tých 59 rokov sa mi zdalo doslova ako žmrknutie oka. Všetka tá dráma – nič z toho sa teraz nezdalo až tak dôležité.

> *Bola som v temnote a cítila som prítomnosť duchovných bytostí. Tá temnota ma aktívne upokojovala. A ľudia veľa hovoria o pocite lásky, ale dominantný pocit, ktorý som mala ja, bol pokoj. Bolo to, akoby niekto nalial ten pokoj do každého kúska toho, kým som. „Boží pokoj, ktorý prevyšuje každé chápanie.“ – pomyslela som si: „Toto je ten pokoj, ktorý sa vymyká ľudskému chápaniu.“*

05 Vitaj doma

Mala som k dispozícii všetky svoje spomienky. Pamätám si hasičov, ktorí prišli do môjho domu, aby ma položili na nosidlá a odviezli do nemocnice. Všetky tie maličkosti, spomienky na všetku tú lásku, ktorá mi bola preukázaná. Bolo to tak upokojujúce. Nezažila som žiadne premietanie života. To, čo so mnou zostalo, bola láska a ľudská dobrota.

Spomínam si, ako som sa rozprávala s jednou priateľkou – volá sa Pat. Povedala som jej: *„Pat, hanbím sa za to, čo som urobila, aby som to všetko prežila.“* Prešla som si fázou prílišného pitia a stala som sa závislá na liekoch na predpis. A ona povedala: *„Rosemary, nezáleží mi na tom, čo si musela urobiť, aby si prežila. Prežila si. A vieš, všetko ostatné je minulosť. Dostala si sa cez to a zostala si nažive. To je všetko, na čom záleží.“*

Spomínam si, koľkou láskou som bola zahrnutá, keď som sa vznášala ďalej a ďalej od svojho tela. Duchovné bytosti, ktoré boli so mnou v tej zamatovej temnote, boli nesmierne šťastné, že ma vidia. Bolo to ako vítať niekoho, kto bol na dlhej plavbe. Keby som mala zhrnúť tento zážitok len tromi slovami, bolo by to:

„Vitaj doma, drahá."

Celý život som bola čudák v toľkých ohľadoch. Nikdy som do tohto sveta nezapadala. Vždy som sa cítila ako outsider. A teraz som bola s týmito bytosťami, ľuďmi, akokoľvek ich chcete nazvať, ktorí boli na mňa takí hrdí. Takí šťastní, že ma vidia späť. Nedá sa ani opísať, ako som sa cítila, ako by som konečne našla svoj kruh, kde ma ľudia obklopili a povedali: *„Hej, tu si. Pozri sa na seba. Sme tak radi, že si doma. Sme tak radi, že si späť. Všetko dobre dopadlo, vždy že?"*

06 Prijatie

Nemala som ani pomyslenia na to vrátiť sa do tohto pozemského sveta. Bola som tak vďačná. Počas celého života som si denne opakovala zoznam piatich vecí, za ktoré som vďačná. Každé ráno si zapíšem, za čo som vďačná. A v tomto zážitku, keď som sa vznášala ďalej a ďalej, som si pomyslela: *„Som tak vďačná, že je koniec."* Som tak vďačná, že Boh vypočul moje modlitby. Požiadala som Boha, aby ma uzdravil alebo ma nechal ísť, a dostala som oboje. Mala som pocit, akoby mi bolo udelené predčasné prepustenie za dobré správanie.

Jedna z vecí, ktoré sa stali hneď na začiatku, bola, že som cítila prítomnosť masívnej duchovnej bytosti po mojej ľavej strane, oveľa vyššej ako ja. Pozrela som sa hore a

spýtala som sa: *„Hm, a kto si ty?“* V tej dokonale čiernej temnote som nič nevidela. Pred tým, ako som stihla dokončiť otázku, prišla okamžitá odpoveď – a neboli to len slová, ale prišlo to s prívalom pochopenia.

> *„Ty Rosemary, si obraz a podoba. Ja som originál.“*

Úplne ma to ohromilo. Je to prvá Kniha Genezis, verš 25 a 26 z Biblie, ktorému som sa celý život snažila porozumieť. *Sme stvorený na Boží obraz a podobu.* Celý život som čítala biblické komentáre a teraz to zažívam.

Po tom, čo som bola celý život čudáčka, som sa teraz cítila dokonale prijatá a pochopená. A jedna z vecí, ktoré ma hlboko zasiahli, bola, že sme nielen milovaní, ale sme doslova **zbožňovaní**.

Mala som nie príliš milého otca, ktorý mal troch synov a mňa. Na svojom pracovnom stole mal fotky svojich troch synov a keď som mala asi 14 alebo 15 rokov, spýtala som sa ho: *„Čo musím urobiť, aby si mal aj moju fotku na stole?“* A on povedal: *„Musíš si to zaslúžiť. Nie je to dané. Musíš si zaslúžiť miesto na mojom stole“* – čo znamenalo aj v jeho srdci. Myslela som si, že taký je aj Boh. Musíme si zaslúžiť lásku každého a všetkého.

A to ma dostalo – že Boh nás nielenže miluje, ON nás naozaj zbožňuje. A najlepšie na tom bolo, že Boh nás má rád takých, akí sme! Boh nehovorí: *„Keď urobíš niečo pozoruhodné, keď naplníš svoj zmysel, keď prestaneš byť hlúpa alebo bláznivá..., budeš milovaná.“*

Nie, bolo mi povedané: „Si tak milovaná! Si tak oceňovaná! Máme ťa veľmi radi!“ A stále sú dni, keď si musím len sadnúť a vrátiť sa k tejto spomienke, ako ma obklopujú duchovné bytosti, ktoré sa radovali: „Je späť! Je doma!“

Existuje staré afroamerické príslovie: *„Táto zem nie je môj domov, len prechádzam.“* Teraz viem, že to je pravda. Pre mňa bol čas na zemi niečo, čo som si musela odkrútiť, ako vo väzení. Keď som sa tam teraz len tak vznášala ďaleko od svojho tela, pomyslela som si: *„Hej, je koniec! Som preč!“*

07 Biela miestnosť

V jednom momente som bola v bielej miestnosti a už som sa nevznášala, ale stála som akoby na nohách. Tá miestnosť bola krásna, čisto biela, žiarivá a bola tam hustá hmla. Pred sebou som videla dvere a ako fanúšik zážitkov blízkej smrti som presne vedela, čo tie dvere znamenajú. Pomyslela som si: *„Tieto dvere sú asi tak 15 až 20 stôp predo mnou. Nejak intuitívne som tušila, že ak sa dokážem cieľavedome zamerať na tie dvere, tak sa tam dostanem. Vedela som, že na druhej strane dverí je miesto, odkiaľ sa už nevrátim.“*

Keď som sa blížila k dverám, hmla vírila okolo mňa. Vírila a tancovala a bolo to veľmi krásne. Duchovná bytosť mi povedala, že to, čo vidím, sú častice svetla. Vysvetlila mi, že tá hmla má očistný účinok – odníma z duše všetko, čo k nej nepatrí, všetky mylné presvedčenia, myšlienky a nečistoty, aby mohla prejsť dverami do neba.

V jednom momente tohto zážitku mi bolo oznámené, že ak súhlasím s návratom, budem obnovená do celistvosti. Nie len, že budem uzdravená z rakoviny, ale že budem opäť celistvá, bez zranení a dier po všetkom tom utrpení na zemi.

Tak som prišla k tým dverám, zdvihla som pravú ruku, ale dvere boli zatvorené. Potom som sa zastavila a spýtala som sa duchovnej bytosti: *„Je toto božia vôľa pre môj život, že ma chyba lekárov pošle na druhý svet?“* A odpoveď bola okamžitá: *„Nie!“* Ale bolo mi povedané, že nech sa rozhodnem ísť kamkoľvek, pôjdem so všetkou Božou milosťou, požehnaním, láskou a starostlivosťou.

Chystala som sa znovu zatlačiť na dvere a bol mi ukázaný obraz sestry, predtým ako som stratila vedomie. Táto veľmi milá sestra ma s materskou láskou držala za ruku, pretože keď strácate krv, jedným z účinkov vykrvácania je úzkosť. Ale táto sestra ma držala za ruku. Spýtala som sa jej: *„Umriem?“* A ona povedala: *„Drahá, nedovolíme ti zomrieť. Máme na to ešte veľa riešení.“*

Teraz som pri dverách v tej bielej miestnosti a mám veľmi silnú víziu tejto sestry. Skláňala sa, hlavu si držala v rukách a nekontrolovateľne vzlykala. Viem, že ma nemôže vidieť ani počuť. Hovorí cez slzy a vzlyká: *„Sľúbila som tej žene, že jej nedovolím zomrieť, a stratila som ju.“*

Pomyslela som si: *„Dokonalý spôsob, ako získať pozornosť empatickej duše? Ukážte jej bolesť niekoho iného!“* Cítila som ten smútok a ľútosť, ktorý mala, doslova v strede môjho bytia. Spomínam si, ako som si pomyslela: *„Ak môžem ušetriť čo i len jedného človeka od toľkej bolesti, musím sa vrátiť.“* Akonáhle som svoju pravú ruku položila dole, okamžite som sa ocitla späť v tele.

08 Uzdravenie

Bola som mŕtva viac ako 10 minút. Keďže som vnútorne krvácala, nemohli mi poskytnúť masáž srdca, takže môj mozog nemal prísun krvi a kysíka viac ako 10 minút. Podľa zdravotníkov som mala mať závažné následky. Prvý lekár pri mojej posteli

povedal: *„Mali ste srdcový infarkt.“* Povedala som: *„Ja nie! Jem ovocie a zeleninu a jazdím na bicykli. Som v skvelej kondícii.“*

Testy urobili aj tak. A všetky testy ukázali, že nemám žiadne poškodenie srdca. Nič. Bola som vo vynikajúcom stave. Nakoniec som si musela nájsť iného onkológa, pretože sa ukázalo, že keď prídete za svojím onkológom a poviete: *„Dobrá správa, nemusíme robiť tú chemo ani rádioterapiu, pretože som bola uzdravená v nebi“* – neprijmú to dobre. Vlastne mi napísal do karty, že som duševne chorá. Tak som si našla iného onkológa.

Moja nová lekárka mi oznámila: *„Nenašli sme ani jednu rakovinovú bunku, ani stopu po rakovine. Po všetkých pôvodných testoch a všetkom, čo urobili, by som neverila, že si niekedy mala rakovinu. Tvoje tkanivá sú pekné ružové a nenašli sme žiadny dôkaz, že by tam niekedy bola nejaká choroba.“*

Navyše ten smútok a zúfalstvo, ktoré som cítila po nešťastnom konci svojho manžela, boli preč. Odpustila som si. 29 mesiacov som sa snažila odpustiť si za tú poslednú hádku. Prestala som sa obviňovať, že keby som sa na neho tak nenaštvala, bol by tu stále. Tá vina bola preč.

A uvedomila som si, že všetky tri moje modlitby boli vypočuté. *Uzdrav ma alebo ma nechaj ísť* – dostala som oboje. *Žiadne premietanie života* – jediné, na čo som si pamätala, bola všetka tá láska, ktorou som bola zahrnutá. A *žiadne ďalšie ťažké rozhodnutia* – keď som bola postavená pred rozhodnutie, bolo mi povedané, že nech sa rozhodnem akokoľvek, budem požehnaná.

09 Anjeli

Jedna z vecí, ktoré mi najviac utkveli v pamäti, bol spev anjelov pri mojej posteli, keď som sa vrátila späť. Spevom oslavovali Boha a ten spev ma uzdravoval. Bolo to tak

krásne, že som od dojatia vzlykala, nech neprestávajú. Chcela som si tú melódiu zapamätať, ale anjel mi povedal:

„Nie je to pre teba, aby si si pamätala melódiu. Je to pre tvoje uzdravenie. Je to pre tvoj pokoj. Je to pre tvoju radosť. Vieme, že ľudský život na tejto zemi je ťažký. Sme tu, aby sme ti poďakovali za to, že si sa vrátila.“

SVEDECTVO 07

Jeff *Olsen*

01 Svetlo v tme

Žil som úplne normálny americký život. Vyrastal som na malej farme v horách. Mali sme kravy a kone a mal som samých bratov. Vyrastal som vo veľmi drsnom a búrlivom prostredí. Tvrdo sme pracovali. Tvrdo sme sa hrali a užili sme si veľa zábavy. S bratmi sme si boli veľmi blízki. Ja som bol prostredný – mal som jedného mladšieho a staršieho brata, ale všetci sme boli od seba v rozmedzí asi štyroch rokov. Veľa sme športovali, hrali sme americký futbal. Moja matka bola zbožná kresťanka. Aj keď sa s otcom rozšli, ja som vyrastal v konzervatívnom kresťanskom prostredí. Ako chlapec som potme rád chodieval na polia sledovať hviezdy.

Odšiel som na vysokú školu hrať americký futbal. Dostal som aj štipendium. Okrem toho som ale chcel byť aj umelcom. Takže som študoval umenie a popri tom som hral futbal. A kým som bol na vysokej škole, stalo sa asi to najdôležitejšie – bláznivo som sa zamiloval. Stretol som mladú ženu menom Tamara. Ani som nevedel jej meno. Vošla

do miestnosti a bolo to, akoby do mňa udrel blesk. Hovorím si: *„Tam je.“* A stali sa z nás úžasní priatelia. Priateľstvo, ktoré sa zmenilo na vzťah.

Nakoniec sme sa vzali. Tamara bola učiteľka na strednej škole a ja som bol marketingový pracovník. Neskôr sa nám narodilo naše prvé dieťa – syn Spencer. Bol to náš zdroj radosti. Tamara raz povedala: *„Majme viac detí.“* Aj keď sme čelili viacerom komplikáciám, šesť rokov nato prišiel náš druhý syn Griffin. Zrazu sme mali týchto dvoch chlapcov – krásnu rodinu.

02 Nehoda

Všetko sa naraz zmenilo. Nikdy na to nezabudnem. Boli sme na rodinnej dovolenke počas veľkonočného víkendu, na návšteve u Tamaríných rodičov v kraji Červených skál na juhu Utahu. V pondelok bol čas vrátiť sa do práce. Všetkých sme naložili do auta. Práve som zaradil rýchlosť, keď sa Tamara ku mne natáhla a povedala: *„Och, počkaj, len chvíľku. Chcem sa ešte raz rozlúčiť s mamou a otcom.“* Vtedy som si pomyslel: *„Bože, veď sme sa už rozlúčili, musíme už vyraziť.“*

Tak som znovu zaradil parkovaciu brzdu a sledoval som, ako išla na verandu. Objala svoju matku a otca a oboch pobozkala na rozlúčku. Šťastná sa vrátila k autu, nastúpila a zapla si bezpečnostný pás.

Vyšli sme na diaľnicu, nastavil som tempomat na 75 míľ za hodinu (cca 120 km/h). Počas jazdy som premýšľal o práci. Tamara si sklopila sedadlo, aby si zdriemla. Len som nakukol do spätného zrkadla – záblesk pohľadu na Griffina, ktorý sa sotva učil chodiť a rozprávať. Pomyslel som si: *„Aký zázrak.“* Potom Spencer, sedemročný, hrajúci sa s akčnými figúrkami. A Tamara, spiaca, držiaca ma za ruku. Prežíval som moment absolútnej vďačnosti: *„Mám také šťastie.“*

Asi o hodinu neskôr sa to stalo. Fúkal silný vietor. V rádiu hlásili pickup, ktorý nevypytateľne jazdil po diaľnici. Myslím, že som na chvíľu za volantom zadriemol. Auto sa náhle stočilo doprava, ja som sa to snažil vyrovnať doľava, ale stratil som nad autom kontrolu. V tej rýchlosti sa auto prevalilo na stranu a začalo po asfalte rotovať – rýchlosťou 75 míľ za hodinu. V policajných správach sa uvádza, že auto sa pravdepodobne prevrátilo 6 až 8-krát.

Keď sa auto zastavilo, bol som pri vedomí. Spencer hysterický plakal na zadnom sedadle – vedel som, že žije. Ale nič iné neplakalo. A vedel som, vedel som, že Tamara je preč. Keďže si sklopila sedadlo, nebola správne pritútaná bezpečnostným pásom a utrpela smrteľné poranenie hlavy. Griffinova autosedačka sa rozbila a on bol z auta vymrštený von.

Bol to ten najtemnejší, najstrašivejší pocit – sú preč, sú preč. Zmocnila sa ma strašná vina a ľútosť. Stále som si predstavoval: *„Nemôžem vrátiť späť tých 5 sekúnd? Ako som mohol havarovať?“* Spencer hysterický plakal. Pokúsal som sa mu prihovoriť, vedel som, že strácam vedomie, ale povedal som mu: *„Bude to v poriadku.“* A pomyslel som si: to je lož. Nie je to v poriadku. Polovica rodiny je preč.

03 Tamara

A práve v tej najtemnejšej chvíli som pocítil, akoby prišlo svetlo. Cítil som, ako ma obklopuje – takmer ako prikrývka, ktorá ma utešuje. A začal som stúpať akoby *„v bubline svetla“* nad miesto nehody. Zrazu som mohol dýchať. Bolesť bola preč. A uvedomil som si, že Tamara, o ktorej som vedel, že zomrela, bola tam so mnou – veľmi živá a nádherná. Žiadne zranenia, žiadne poranenie hlavy. Bola žiarivá, krásna a úchvatná.

Bola však rozrúšená a úpenlivo mi vrávala: *„Jeff, Jeff, musíš sa vrátiť! Nemôžeš tu byť!“*

Stál som a pozeral sa na ženu, ktorú som miloval viac ako svoj život, ale tiež som vedel, že na zadnom sedadle toho auta plače malý chlapec. Bolo to tak skutočné. Akoby sa moje zmysly znásobili. Toto bol realita – pozemský život bol ten divný, snový stav. Pozrel som sa na ňu a pomyslel som si: *„Musím sa vrátiť. Nemôžem nechať nášho chlapčeka samého.“*

Stačilo vyvolať úmysel *„vraciam sa“* a zrazu som sa tulál nemocnicou. Nemal som žiadnu predstavu o čase. Neskôr som zistil, že na mieste nehody bol náhodou lekár, ktorý vykonal niektoré núdzové zákroky. Postaral sa o Spencera. Spencer nakoniec z miesta nehody odišiel po svojich – trochu dobitý, ale bez vážnych zranení. Mňa letecky previezli do traumatologického centra prvej úrovne v najbližšom veľkomeste.

04 Nemocnica

O ničom z toho som netušil. Vedel som len, že som zničil auto a povedal som najhlbšie zbohom, aké kedy poviem. A tam som bol – tulal som sa po nemocnici, pozeral som sa na sestričky, lekárov, pacientov a ich rodiny. Neuveriteľné bolo, že všetkých, ktorých som videl, som poznal. Vedel som o nich všetko. Cítil som ich lásku, ich nenávisť, ich radosť, ich rozhodnutia, ich bolesť, ich motivácie. Poznal som ich, akoby boli mnou.

Boli tam intenzívne veci – videl som sestričku a vedel som, že bola ako dieťa zneužívaná fyzicky, sexuálne, emočne. Cítil som, akoby sa to stalo mne. Premohol ma hlboký súcit. Obdivoval som, kým sa stala – tým súcitným a starostlivým človekom, ktorý lieči ľudí. Bol tam pocit lásky – nezávisle na tom, kto boli, čo urobili alebo neurobili. Videl som ich ako neuveriteľne krásnu dušu.

Napadol ma verš z Biblie, ktorý hovorí: *„Čokoľvek ste urobili jednemu z týchto mojich najmenších bratov, mne ste urobili.“* Považoval som ho za pekný úryvok o tom, aby sme boli k sebe milí. Ale teraz som to chápal na oveľa intenzívnejšej úrovni – *„ja som bol oni a oni boli ja“*. Cítil som jednotu, spojenie, ktoré bolo nepopierateľné. Bol som heroinóvový závislák, bol som sestrička, bol som všetkým. A všetko bolo obklopené intenzívnou láskou a súcitom.

Doslova som sa kochal týmto zážitkom, až kým som neprišiel k telu muža ležiacemu na nosidlách, z ktorého som nič necítil. Pristúpil som bližšie a pozrel som sa. A vtedy som si uvedomil: *„Ó, môj Bože – to som ja.“*

Ležalo tam moje telo, tá telesná schránka, ktorú som nosil životom. Bolo to neuveriteľne smutné – to telo bolo v troskách. Považoval som za samozrejmosť, že som zdravý a môžem behať a športovať. Uvedomil som si: **ja nie som toto telo. Bol som niečo oveľa väčšie.** Cítil som pokoj, aj v tak traumatickej situácii, pretože som bol mimo tejto situácie. Vedel som, že sa musím vrátiť a žiť pre svojho syna. Stačil úmysel. *Vraciam sa späť* – a potom bum, bol som v tele.

05 Späť v tele

Keď som sa vrátil do tela, okamžite na mňa spadla ťažoba, ľútosť, vina, bolesť, trauma – ťarča všetkého, čo sa stalo. V nemocnici som bol takmer šesť mesiacov. Bol som na ventilácii. Mal som veľkú hadičku v hrdle, ktorá za mňa dýchala, keďže mi skolabovali pľúca. Moje nohy a pravá ruka boli nehybné. Ľavú ruku mi priviazali, pretože som stále chytál všetko to lekárske vybavenie.

Bolo to takmer, akoby som mal jednu nohu v tomto svete a jednu v tom druhom. Pristihol som sa, že opakovane opúšťam svoje telo, akoby som si potreboval oddýchnuť. Občas som bol v rohu a všetko to sledoval, vediac, že sa musím znova vrátiť.

Keď som bol mimo tela, pokračoval som v komunikácii s Tamarou. Pamätám si veľmi intenzívny rozhovor, v ktorom mi dávala vedieť, čo chce, aby sa urobilo na jej pohrebe – ktoré šaty má dostať švagríná, ktoré šperky sesternica a neter. Boli to takmer triviálne veci, o ktoré ma požiadala.

06 Domov

Asi najhlbšia vec, ktorá sa stala, bola na konci môjho pobytu v nemocnici – už mimo JIS-ky, na rehabilitačnom oddelení, pár týždňov pred návratom domov. Pamätám si, ako som šiel spať so všetkou tou vinou, žiaľom a bolesťou.

A kým som spal, zrazu ma zahalila prikrývka svetla. Toto svetlo prišlo, objalo ma a utešovalo, presne ako pri nehode.

Pocítil som, akoby ma niečo zdvihlo – a potom sa to svetlo rozptýlilo ako hmla. Bol som na neuveriteľne krásnom mieste a bolo to znova tak skutočné, tak zmyslové. Bežal

som! Cítil som zem pod nohami. Cítil som teplo a energiu zo zeme. A bežal som s radosťou, s obrovskou radosťou. Pomyslel som si: *„Wow, je dobré byť doma!“*

Bol som doma. Pre mňa to bol domov – nie nebo, ale domov. Bolo to tak známe, tak prívetivé. Mohol som ochutnávať farby, mohol som cítiť to, čo som videl. Hyper-realistické.

Niečo mi hovorilo, že mám ísť chodbou naľavo. Vydal som sa tou chodbou. Na jej konci bola postieľka – veľmi podobná tej, v ktorej spával Griffin. Pribehol som k nej, pozrel som sa dnu – a tam bol Griffin. Spal tak pokojne. Hneď som ho zobral do náručia. Cítil som takú bolesť a vinu za to, čo sa mu stalo.

> *Keď som ho držal, bolo to tak fyzické – cítil som teplo z jeho tela, cítil som ako dýcha, cítil som ako sa rozširuje jeho hrudný kôš, cítil som jeho dych na svojom krku. „Je v poriadku! Je úplne v poriadku!“ Privoňal som k jeho vlasom: „Je to môj malý chlapec, je dokonale, je v poriadku!“ A začal som od šťastia plakať. Túžil som po tom celé tie mesiace.*

07 Odpustenie

A ako som ho držal, zrazu som za sebou cítil niečiu prítomnosť. Bola to prítomnosť kozmická, taká veľká, múdra a mocná, že som sa začal báť. Vedel som: *„TO je BOH. Som v prítomnosti Boha.“* Hneď ma premohol pocit obrovskej viny. Držal som svojho malého chlapca, ktorý zomrel, lebo som havaroval.

Dúfal som, že mi bude odpustené. Tá vina bola zdrvujúca. Plakal som a držal ho v náručí. Cítil som, ako sa Božia prítomnosť ku mne približuje. A zrazu som cítil, ako sa okolo nás ovinuli obrovské, milujúce ruky, ktoré nás objali.

> *Bolo mi povedané: „Niet čo odpúšťať. Všetko je v dokonalom, božskom poriadku. Všetko je v poriadku.“ Bolo to takmer ako zásah pravdy, poznania, lásky a pokoja. Všetky té mylné predstavy, že som bol skúšaný, že zlyhávam, že budem súdený – všetky obavy boli zmyté v čistej, bezpodmienečnej láske.*

Premietol sa mi môj život. Videl som rozvod rodičov a neistoty, ktoré to vo mne zanechalo. Videl som vzťah s bratmi. Videl som veci, o ktorých som si myslel, že to bola chyba. Ale v tých milujúcich rukách sa to všetko rozplynulo. *„Neexistujú žiadne chyby. Všetko je v dokonalom poriadku.“*

Videl som veci, o ktorých som vedel, že sú zlé, ale aj tak som ich urobil. Ale bolo tam toľko lásky. Všetko, čo mnou prúdilo, bolo: *„Pozri, ako veľmi ťa milujeme. Pozri, ako si ctíme tvoje voľby. Pozri, ako si ctíme tvoj život.“* Neboli to len slová – bola to čistá energia. Všetko je dokonalé. Dokonca aj môj život bol dokonalý. A to mi vyrazilo dych.

Zmocnil sa ma pocit jednoty: ak som bol dokonalý ja, potom boli dokonalí aj všetci ostatní a všetko bolo v božskom poriadku. Cítil som sa ako božská duša, božská bytosť svetla, ktorá prežíva tento bláznivý životný zážitok, aby sa moja duša mohla ešte viac rozšíriť.

Bolo mi povedané, že by som sa mohol hnevať na Boha celý život a myslieť si, že mi vzal rodinu – a bolo by to v poriadku. Nebol tam absolútne žiadny súd. Mohol som to urobiť. Ale krásna vec je, že som dostal aj možnosť urobiť inú voľbu – vrátiť svojho

milovaného syna Bohu, pustiť strašnú vinu a hnev, odovzdať sa láske a pokoju. A tak som pobozkal svojho malého chlapca a vrátil ho späť.

08 Návrat do života

Prebudil som sa vo svojej nemocničnej posteli späť k všetkemu, čo sa stalo. Ale tentokrát som mal trochu inú perspektívu – uvedomenie si, že všetko je voľba a že všetko je v poriadku. Ak som dokonalý ja, potom sú dokonalí všetci. Nie je potrebné nikoho súdiť. Život je vlastne dokonalý – ak by som ho dokázal takto prijať.

Bolo to ťažké. Nebolo to tak, že som havaroval, mal tieto neuveriteľné zážitky a zrazu bolo všetko v poriadku. Bol som v troskách takmer desať rokov. Smútil som. Bol som zranený. Chýbala mi rodina. Chýbala mi noha. Chýbalo mi všetko.

A čo môj sedemročný syn Spencer? Stratil všetko čo ja. Nestratil nohu, ale stratil matku. Stratil brata. V mnohých ohľadoch stratil aj otca. Vrátiť sa k nemu domov bolo veľmi ťažké – nevedel som, ako to zvládnem. Bol som na invalidnom vozíku s amputovanou ľavou nohou a pravou nohou vo veľkej ortéze.

Deň, keď som prišiel domov, bol zaujímavý. Moji bratia boli neuveriteľní – neviem si predstaviť, čo by som si počínal bez rodiny. Keď ma odviezli domov, zbadal som Spencera, ako sa ceré z okna. Potom vybehol von a hodil sa mi do lona – čo ma takmer zabilo, pretože som mal stále všetky stehy – a objal ma rukami.

Zažil som obrovské precitnutie. Uvedomil som si, že sedieť na vozíku a držať svojho prežívajúceho syna v tomto svete nebolo o nič menej božské, ako byť v tom druhom svete a držať syna, ktorý zomrel. „Zrazu nebo bolo priamo tu. Nebolo kam ísť. Nebolo čím byť.“

09 Tamara zo záhrobia

Nakoniec som sa znova zamiloval. Mal som z toho pocit viny. Do života mi vstúpila neuveriteľná žena – Tanya. Chodil som na cintorín a ležal som na hrobe svojej ženy. Zúfalo som plakal a v jednom momente som bol dokonca nahnevaný: *„Ako si ma tu mohla tak nakopne nechať? Ani poriadne neviem chodiť. Snažím sa vychovať nášho syna. A ty si na tom krásnom mieste! Ako si ma tu len mohla nechať!“*

Ako som si tam vylíval srdce, zrazu som pocítil jej prítomnosť. Nevidel som ju, ale cítil som ju. Ako keby prišla a položila mi ruky zozadu na plecia. A potom mi úplne zreteľne povedala:

„Nevytykaj mi, že som odišla. Milovala som ťa dosť na to, aby som odišla. Nenaučil by si sa to, čo sa učíš. Život by bol iný. Nič by som si nepriala viac, ako s tebou zostarnúť. Ale to nebol plán. Dohodli sme sa, že prídeš, budeš mať tento zážitok a že ja ťa budem milovať dosť na to, aby som odišla, aby si čelil týmto výzvam a aby tvoja duša takto mohla rásť.“

Povedal som jej: *„Cítim niečo k inej žene, vieš?“* A ona sa mi zasmiala. Povedala: *„Samozrejme, že áno. Chcem, aby si bol šťastný. Ja som ti ju poslala do cesty. Môžeš robiť, čo*

chceš. Ona ťa naučí bezpodmienečnej láske.“ A bolo to znova tak skutočné, pocúval som ten hlas v hlave aj v srdci. Zmenilo mi to život. Nakoniec som sa znova oženil.

10 Nový začiatok

Tanya a ja sme pokračovali vo vzťahu a Spencer ju prijal ako matku. Tanya je hrdinom príbehu – prišla a pokračovala v liečení zlomeného muža, pretože ja som bol zlomený. Spencera prijala za svojho syna a poskladala nám všetky kúsky dohromady.

Tanya nemohla mať deti. Povedala: *„Myslím, že by sme sa mali dať na adopciu.“* Neskôr sme si adoptovali dvoch chlapcov, ktorí sú bratia. Moji synovia.

Znovu sme vybudovali rodinu, ale stále to bolo ťažké. Trvalo mi desať rokov, kým som sa dostal zo smútku a naozaj prijal lásku. Hoci som bol v náručí Boha a cítil som sa dokonalý – stále som hľadal radosť a pokoj niekde vonku. Kto mi to môže priniesť? Keby ma len Tanya milovala dosť...

A kľúčom bolo, keď som sa konečne pozrel do seba namiesto toho, aby som sa pozeral tam von. *„Na to, aby som niekoho naozaj miloval, musím milovať sám seba.“* Keď som sa to naučil, začalo sa uzdravovanie. Ježiš raz povedal: *„Božie kráľovstvo je vo vás.“* A ja som začal možno trochu viac chápať, čo to znamená. Sme božské bytosti.

11 Odhalenie

Dlhé roky som o svojom zážitku vôbec nehovoril – nechcel som, aby si ľudia mysleli, že som blázon. Jedného dňa som na hodine nedeľnej školy prednášal na tému Božia láska a začal som byť emotívny. Vzadu bola žena – naša susedka – ktorá za mnou prišla a

povedala: *„Vo vašom zážitku je oveľa viac, o čom nehovoríte, vždy že?“* Nakoniec ma prihovorila stretnúť sa s výskumníkom zážitkov blízkej smrti z univerzity.

Pri rozprávaní o tom zážitku som sa nemohol ubrániť slzám – a on plakal tiež. Neskôr za mnou prišiel niekto z vydavateľstva a povedal: *„Musíte napísať knihu.“* Vehementne som sa tomu bránil. Ale v pozadí som počul akoby šepot: *„Možno preto si stále tu.“*

Začal som chápať, že to vlastne nie je o mne – je to o uzdravení. Keď môžem niečo spraviť, čo niekomu môže pomôcť, potom to stojí zato.

12 Posolstvo jednoty

Vo svete je toľko rozdelenia – politika, pohlavie, náboženstvo, rasa. Ale jedna vec, ktorá bola v mojom zážitku taká hlboká, bola **jednota**: uvedomenie si, že sme prepojení, že ja som ty a ty si ja, a že sme tu naozaj spolu. V tejto Božej rodine nie sú žiadne nevlastné deti.

A tá láska – láska, ktorú som cítil. Poznal som, že láska je najmocnejšia sila vo vesmíre. Láska môže vyliečiť všetko, ak sa jej dokážeme otvoriť. Tá láska je v nás a my sme božské bytosti, ktoré majú moc vytvoriť si nebo priamo tu na zemi.

Nezáleží na tom, kto to povedal – Budha, Ježiš, Mohamed, Gándhí, Matka Teréza, bezdomovec na ulici. Myslím, že všetci sme majstri. Nikdy nestretnete niekoho, kto nie je nádherná božská bytosť. *Uni-Verse* – jeden a pieseň. Je to táto jedna veľká pieseň a každý z nás v nej má svoju úlohu – tón, ktorý sa spája do dokonalej melódie. Už sme tým.

„Keď z tohto sveta raz odídeme, budeme objatí milujúcimi rukami a potom sa nás spýtajú: Čo si sa naučil? Aké to bolo byť tebou? A uvedomíme si, že sme vždy boli jedno. Vždy sme boli prepojení. Bola to len naša neschopnosť prijať to a uvedomiť si to, čo nás rozdeľovalo.“

Sme prínosom v tomto vesmíre bez toho, aby sme sa vôbec snažili – len tým, že jednoducho sme. Na svojej ceste som sa musel vzdať kontroly, očakávaní a porovnávania. Jeden múdry starší domorodý muž mi povedal: *„Keď vojdeš do rieky a bojuješ s prúdom, čím viac sa snažíš plávať, tým viac klesáš. Keď sa uvoľníš, keď sa pustíš a ideš s prúdom – prúd ťa zanesie presne tam, kde máš byť.“*

Sme božské bytosti. Sme tu, aby sme urobili svet lepším miestom a vytvorili mier a radosť pre všetkých. A myslím, že ľudstvo sa prebúdza – a vlastne to robí celosvetovo.

SVEDECTVO 08

Peter *Panagore*

01 Mrazivý výstup k prebudeniu

Hrozivá nehoda pri lezení na ľadom pokrytých skalách v kanadských Skalnatých horách zásadne pretvorila Petrove chápanie života a smrti. Jeho raný život v Malboro v Massachusetts bol spočiatku láskyplný, zakorenený v gréckej štvrti so silnou komunitou a širokou rodinou. Táto stabilita sa však zrútila, keď jeho staršia sestra Andrea utiekla z domu, čo uvrhlo jeho rodinu do zmätku a prinútilo jeho otca, aby ju mesiace hľadal.

Mali k sebe so sestrou veľmi blízko a tak táto strata Petra hlboko zasiahla. Nakoniec ho priviedla k rozhodnutiu odísť z domu pri prvej príležitosti. Neskôr sa teda rozhodol odcestovať a študovať na Montanskej štátnej univerzite. Tam sa venoval outdoorovým aktivitám, pridal sa k Národnej lyžiarskej hliadke a turistickému klubu. Práve tu získal skúsenosti s lyžovaním vo voľnom teréne a horolezectvom. Napriek rozsiahlym skúsenostiam s horolezectvom Peter nikdy neskúšal lezenie na ľade. Aj

napriek tomu sa rozhodol pripojiť ku kolegovi z turistického klubu na 8-dňový lyžiarsky výlet vo voľnom teréne a jednodňový výstup na ľade v Britskej Kolumbii a Alberte.

02 Expedícia

Ich zručnosti sa dokonale dopĺňali a tak úspešne zvládli počiatočné nástrahy, vrátane život ohrozujúcej prvej noci strávenej v snehovom zákope. Táto skúsenosť medzi nimi pomohla vybudovať pevnú dôveru. Petrov výkon však výrazne obmedzoval nedostatok špecializovanej výbavy. Spoliehal sa na požičané či improvizované vybavenie – kožené lyžiarky zo 60. rokov, jedno lezecké kladivo a iba jeden cepín namiesto dvoch. Keďže mal iba jeden lezecký cepín, nevedel si pri lezení oddýchnuť, čo spôsobilo, že jeho svaly sa vyčerpali oveľa rýchlejšie. Lezenie na ľade si vyžaduje stav extrémneho sústredenia na prítomnosť, čo bolo spočiatku vítaným rozptýlením, no jeho rastúca svalová únava ich výstup dramaticky spomalila.

Pre toto oneskorenie dosiahli vrchol steny až pri západe slnka. Teplota veľmi výrazne a rýchlo klesla. Neboli pripravení stráviť noc pod holým nebom, čo bola osudová chyba.

Len čo padla tma, okamžite sa začali triasť. V priebehu minút nastúpila hypotermia – Petrovi cvakala sánka, celé telo sa mu nekontrolovateľne triaslo. Problém bol, že sa nemohli len tak vrátiť späť, ale museli pokračovať po vyznačenej ceste, ktorá najprv viedla po horizontálnej línii cez skaliská až k miestu zostupu. Vystrašení, vo výške 150 až 180 metrov v tme na ľade a skale, strácali koordináciu, čo viedlo k sérii ďalších kritických omylov. Tim vytiahol lano a obidvaja si opásali jeden koniec okolo svojho trupu.

Pri prvom zlaňovaní urobili nebezpečné rozhodnutie – v snahe ušetriť čas použili lano priamo okolo malého stromu namiesto plochej slučky. Toto rozhodnutie sa im vypomstilo, keď sa lano po zostupe beznádejne zaseklo. Tim bol nútený liezť späť nahor bez istenia, pričom spadol do snehu, no práve týmto pádom sa mu lano zázračne podarilo uvoľniť. Ich druhý pokus o zostup bol rovnako katastrofálny: Peter si priviazal jeden koniec lana o postroj a druhý, tzv. *„trpký koniec“*, hodil dole. Lano sa však hneď pri prvom potiahnutí zaseklo za skalným rohom. Ocitli sa v pasci. S jediným koncom lana, bez možnosti ďalšieho postupu a v zhoršujúcej sa zime hypotermia neúprosne postupovala.

S rastúcou hrôzou Petra zaplavil nečakaný pocit pokoja a mieru. Prijal svoju blížiacu sa smrť. V miliónoch hviezd, v odraze snehu a vo vzdialenom zvuku rieky nachádzal krásu. Prevalila sa cez neho vlna smútku pri pomyslení, že svojim rodičom po strate sestry spôsobí ďalšiu obrovskú ranu, no vnútorný pokoj prevažoval. Potom pocítil teplo, bežný príznak hypotermie, a napriek Timovým protestom si rozopol bundu. Opakovane upadal do spánku, pričom prilbou na hlave narážal o skalu, len aby sa strhol a inštinktívne pokračoval v ťahaní lana.

03 Stretnutie s večnosťou

V poslednej fáze podchladenia sa mu zrak zúžil do tunela – čierny kruh okolo neho sa rýchlo uzatváral. Očakával temnotu spánku, no namiesto toho sa ocitol pri plnom a pretrvávajúcom vedomí v absolútnej čiernote.

Zrazu sa objavil svetelný bod veľkosti špendlíkovej hlavičky, ktorý sa k nemu rútil obrovskou rýchlosťou a presvietil tú ohromnú tmu pred ním. Táto bytosť s ním

komunikovala telepaticky a zavalila ho nevýslovným prívalom informácií s jasným odkazom: *„Beriem si ťa.“* Petrov počiatočný odpor a sila vôle boli proti tejto nesmiernej moci úplne márne.

Objavil sa akoby portál, *„vodopád svetla“*, plný hviezd a farieb, aké nikdy predtým nevidel. Ten ho úplne pohltil. Jediné po čom túžil bolo ostať v tom vodopáde svetla. Jeho zážitok blízkej smrti sa neodohrával chronologicky, ale ako jeden integrovaný, viacvrstvový celok.

Najprv bol konfrontovaný s každou bolesťou, ktorú kedy v živote spôsobil. Súčasne prežíval utrpenie každej osoby, ktorej ublížil, z jej vnútorného pohľadu, a zároveň si plne uvedomoval svoje vlastné dôvody a emócie ako pôvodcu. To prinieslo obrovský pocit hanby – nielen za bolesť spôsobenú iným, ale aj samotnému božskému ja.

> *Bol tam hlas, ktorý bol všadeprítomný a znel priamo v ňom, komunikoval bez slov: „Poznám ťa. Vždy som ťa poznal. Viem o tebe úplne všetko.“ Nebol súdený, len mu boli ukázané jeho skutky a bez ohľadu na všetko zlé čo urobil, cítil, že je úplne prijatý a milovaný.*

Zrazu začal expandovať, stával sa čoraz väčším a väčším. Expandoval do ohromnej jednoty kozmického JA. Jeho vedomie sa rozšírilo až na *„okraj“*, odkiaľ videl celý náš vesmír, jeho počiatok a za ním všetky ostatné vesmíry. Jeho pohľad sa potom zameral na Zem, kde videl celé ľudstvo – sedem miliárd ľudí – ako hologram. Posolstvo znelo, že každá jedna bytosť je rovnako milovaná a pre každú existuje nekonečný vesmír lásky, stvorenia a života. Vnútri každého človeka videl *„zlaté svetlo“*, čistotu jeho pôvodného božského JA, no toto svetlo bolo pred ostatnými skryté akousi *„hustou penou“* obaľujúcou atmosféru.

Zaplavil ho príval lásky, ktorý v ňom expandoval a premenil sa na *„krásu, radosť, porozumenie, poznanie, blaženosť, úžas, celistvosť, svetlo“* a naplnil ho nekonečným pokojom. Tento pocit nekonečna sa však postupne začal vytrácať, ako si spomenul na svoj ľudský život. Akútne si uvedomil utrpenie svojich rodičov a bolesť, ktorú by im spôsobila jeho smrť. Spýtal sa svetla, či sa nemôže vrátiť. Hlas sa ho opýtal: *„Prečo sa chceš vrátiť?“* a on odpovedal, že kvôli nim. Prišlo mu kruté pridať im ešte viac utrpenia po tom všetkom, čo spôsobila strata jeho sestry.

Vzápätí sa pred ním objavil *„milión vstupných dverí“* – všetky viedli späť do jeho tela, no každé predstavovali inú životnú cestu. Hlas ho nabádal: *„Vyber si mňa. Vyber si svetlo.“* Peter si však v túžbe po autonómii, kreativite a slobode zvolil dvere, ktoré boli trochu mimo tých, ktoré mu vyznačil hlas.

04 Návrat

Návrat bol rýchlou a nepríjemnou rematerializáciou. Cítil sa stále *„menší a stlačenejší, až kým nebol nepohodlne zlisovaný vnútri tejto bytosti“*. Bolo to *„ako by mu ľadovcová skrutka vrazila do tela a zaskrutkovala ho do seba“*. Cítil sa stiesnene ako džin vo fľaši – nesmierna sila uväznená v malom priestore. Návrat späť znamenal vstup do utrpenia, čo bol koncept úplne cudzí celistvosti a blaženosti neba.

Keď sa prebral vo svojom tele, počul Timove zúfalé výkriky: *„Bol si mŕtvy! Bol si mŕtvy! Keby si zomrel, zomrel by som aj ja!“* Peter si uvedomil, že scénu pozoruje z vonkajšej perspektívy a zároveň je prítomný vo svojom tele. Zázrakom sa lano uvoľnilo. Zostúpili a v stane si liečili podchladenie. O svojom zážitku mlčal, pretože nevedel nájsť slová a pochyboval, že by mu Tim uveril.

Tento zážitok ho navždy zmenil. Hmotný svet, kedysi plný farieb, sa mu teraz javil ako „škaredý a temný“, ako „dvojrozmerný čiernobiely priestor bez čistého svetla“ v porovnaní s krásou, čistotou a láskou nekonečna, ktorej bol svedkom. Cítil svoju bezvýznamnosť, spochybňoval zmysel svojho života a túžil po svetle, ktoré stratil. Táto túžba sa stala jeho hlavnou motiváciou.

Jeho nová cesta znamenala ponorenie sa do vnútorného života, štúdium starodávnej múdrosti od mysliteľov ako Emerson a Thoreau, východných textov a praktizovanie meditácie a Kriya jogy. Zistil, že čím viac *„ustúpoval vo svojom vnútri do pozadia, tým silnejšie v ňom žiarilo svetlo“*. Táto prax mu umožnila vidieť svetlo vo svete jasnejšie, rozpoznávať ho v iných ľuďoch a smerovať svoj život k láske.

Dnes chápe, že hoci sú ťažkosti a utrpenie univerzálnou súčasťou života, vnútorný život nám dáva silu. Poznanie kto je, odkiaľ prišiel a kam smeruje, mu dalo superschopnosť ostať tu na tejto zemi a istotu, že každého príbeh sa nakoniec skončí dobre. Každý má istotu, že sa nakoniec raz vráti späť domov, ale pointa je medzitým nájsť cestu von – a to na ceste dovnútra.

SVEDECTVO 09

Nancy *Rynes*

01 Na križovatke života

Moja cesta sa začala na malej rodinnej farme na úplnom severozápade Chicaga, uprostred kukuričných polí. Ako dieťa som bola hlboko duchovná, všade som videla božiu prítomnosť a hovorila som rodine: „Boh je v stromoch, duch je všade okolo nás.“ Často sa na mňa pozerali s prekvapením, pretože sme boli zapálení katolíci.

Keď som mala asi 15 rokov, začali sa objavovať správy o kňazoch, ktorí zneužívali deti, obzvlášť v oblasti Chicaga. To úplne rozbilo môj predchádzajúci pohľad na svet a začala som sa pýtať, či Boh naozaj existuje, alebo či som si to celé len nevymyslela. V šestnástich či sedemnástich rokoch som dospela k záveru, že Boh neexistuje – uvažovala som, že ak by existoval, také hrôzy by sa nemohli diať. Toto presvedčenie spečatilo môj odchod od náboženstva a spirituality.

Vyštudovala som sériu odborov v oblasti geológie a postupne som sa stala racionálnou, na hmotu zamerenou vedkyňou. V polovici svojich dvadsiatych rokov som už bola pevnou ateistkou. Moja kariéra ma zaviedla na Ministerstvo energetiky, kde som pôsobila na vedeckých projektoch v západnej časti USA a nakoniec som sa špecializovala na vedecké písanie a editovanie. Táto cesta definovala môj život až do 46 rokov.

02 Výlet na bicykli

V tom čase som sa presťahovala do Boulderu v Colorade a cítila som hlbokú nespokojnosť so svojím životom. Moje manželstvo sa rozpadlo a uvažovala som, čo bude ďalej, pričom som verila, že nová práca by mohla byť riešením. Bolo to medzi Vianocami a Novým rokom, keď som si vzala týždeň voľna. Naplánovala som si jednoduchú jazdu na bicykli po meste, aby som vybavila pár vecí. Vchádzala som do kruhového objazdu, v mieste kde cyklistický pruh zmizol a cesta sa zúžila. Opatrne som vošla, všímajúc si spomalenú dopravu z diaľnice.

Zrazu sa objavilo rýchlo jazdiace SUV. Namiesto toho, aby zastavilo, pri vstupe do kruhového objazdu naopak zrýchlilo. Bola som v hroznej situácii, ocitla som sa priamo v jej dráhe. Inštinktívne som natáhla ruku a v ďalšom okamihu som už bola na kapote jej auta.

Pozrela som sa dnu a videla, že vodička píše správu, zatiaľ čo ja som zúfalo trieskala do jej čelného skla. Zdalo sa, že ma vôbec nevidí a stále šoférovala. Kapota bola hladká a ja som sa nedokázala udržať, skĺzla som dolu a udrela o asfalt. Počula som prasknutie prílby. Zrazu bola nado mnou a môj batoh sa nejako zachytil pod jej vozidlo. V tom istom momente som sa natáhla a chytila sa jej nápravy. Vliekla ma najmenej 18 metrov.

Môj život nakoniec zachránil vodič nákladného auta za ňou, ktorý si všimol, čo sa deje a vošiel do kruhového objazdu v protismere a zablokoval jej cestu.

Keď zastavila, pokúšala som sa vysunúť spod vozidla. Okamžite ku mne pribehla nejaká žena (neskôr som zistila, že je zdravotná sestra) a povedala mi, aby som zostala ležať, hoci som si pôvodne myslela, že jednoducho vstanem a odídem. Keď dorazili záchranári, jeden z nich sa dotkol môjho krku a ja som vykríkla od bolesti – vtedy som si uvedomila, ako zle na tom naozaj som. V traumatologickom centre som sa dozvedela, že mám poranenie hlavy, prasknutú kľúčnu kosť, päť rebier zlomených na viacerých miestach a skolabované pľúca. Najhoršie poškodenie bolo na krku a chrbte; lekár uviedol, že všetky výbežky v chrbte mám prasknuté, a tiež vážne poškodené stavce v krčnej a driekovej oblasti. Privolali chirurga, ktorý plánoval vyčistiť zlomené úlomky a implantovať titánové tyče pozdĺž chrbtice. Operácia bola naplánovaná o tri dni.

03 Operácia

Až do operácie ma ovládal neuveriteľný strach zo smrti – bol to najväčší strach v mojom živote, ktorý ma v mnohých ohľadoch paralyzoval. Bola som vydesená, takmer presvedčená, že tú operáciu neprežijem. Keď ma viezli na operačnú sálu a anestéziológ mi podal liek, do troch sekúnd som zaspala.

Pri mojich predchádzajúcich operáciách z minulosti ma anestézia vždy priviedla do akejsi šedej prázdnoty, po ktorej som sa zobudila na zotavovni. Tentokrát som však zaspala a zrazu som sa cítila ešte viac bdelá ako pred anestéziou. Vtedy som vedela, že sa deje niečo hlboko zvláštne. Ocitla som sa na nádhernom svahu lúky, obklopená nízkou trávou a kvetmi, s výhľadom na zvlnené horské pásma. Moja prvá myslienka bola: *„To je super halucinácia, toto počas operácie určite zvládnem.“*

Potom ma však zaliala vlna hlbokého pokoja. Bolo to ako teplo krbu, ako objatie, ale ešte intenzívnejšie – chvíľa prijatia a bezpodmienečnej lásky. Bolo to tak mocné, že som okamžite vedela, že je niečo strašne inak, a napadlo mi: „Bože môj, ja som zomrela.“ Môj analytický, vedecký rozum hneď zareagoval: „Počkaj, ak som zomrela, čo je toto?“ V nič som neverila a rodičia mi vždy hovorili, že ako ateistka skončím v pekle – a predsa som nezažívala ani jedno. Premýšľala som, čo sa deje a prečo som tam.

Odpoveď na moju myšlienku prišla akoby zo všetkých smerov okolo mňa: *„Toto je tvoj domov, si súčasťou mňa, si súčasťou nás, vitaj doma.“* Keď som počula *„vitaj doma“*, zlomilo ma to. Všetko sa mi vybavilo a okamžite som vedela: *„Bože môj, ten život, ktorý som mala na Zemi, bol len ilúzia, dočasný stav.“* Toto miesto bolo skutočné a bolo to také zrejmé.

04 Sprievodca

Zrazu sa nejaká postava začala vynárať z hmly – veľmi nejasná, len vzdialene ľudská, s dlhými vlasmi. Jej tvár som nevidela, pretože, ako vysvetlila, nešlo o ňu, ale o to, aby som sa naučila, čo potrebujem. Jej presné slová boli: *„Je čas, aby si sa naučila, čo potrebuješ, aby si sa mohla vrátiť a urobiť svoj život takým, ktorý stojí za to žiť.“* Moja okamžitá reakcia bola: *„Čože, ja sa tam späť nevrátim! To myslíš vážne?“* Odporovala som jej, tak ako som kedysi odporovala rodičom. Ona pokojne povedala: *„Už si súhlasila, že sa vrátiš.“* Ja som si na žiadny súhlas nespomínala a ona vysvetlila, že som to urobila ešte pred tým, než som sa narodila do tohto života.

Potom sa vo vzduchu predo mnou zjavilo niečo ako obrazovka, ktorá ukazovala mňa, ako si plánujem život ešte pred narodením. Bolo jasné, že moja skúsenosť bola určitým spôsobom naplánovaná. Všimla som si, že za mnou bola len hmla, sivé nič, zatiaľ čo

predo mnou bol živý, pestrý kraj. Keď som sa na to spýtala, vysvetlila, že tam, kde som práve bola, nie je konečná realita, ale *„prechodné miesto“*. Tu bol môj *„priestor učenia“*, prostredie vytvorené pre mňa tak, aby bolo príjemné, naplnené vecami, ktoré mám rada, aby som sa mohla naučiť, čo bolo potrebné pre život, ktorý stojí za to žiť.

> *Naučila ma, že všetko – nielen v tomto duchovnom priestore, ale všade – je založené na energetickej štruktúre, nie na fyzickej; všetko, čo som videla okolo seba, bola ilúzia. Na operačnom stole som technicky „odišla“ – môj tlak spadol, srdce sa zastavilo, rovná čiara EKG asi tak na dve minúty. A predsa, to, čo som tam zažila, by na Zemi trvalo mesiace. Tiež to pôsobilo, akoby to bolo nekonečno – čas tam fungoval úplne inak, alebo skôr – tam vôbec neexistoval.*

05 Prehľad života

Potom som sa ocitla v akomsi virtuálnom modeli mapy môjho života, vyzeralo to ako stará námorná mapa. Okolo mňa boli rôzne cesty, ktoré som si vybrala alebo mohla vybrať, a množstvo odbočiek z môjho súčasného bodu, všetky vedúce na rovnaké miesto. Učenie znelo: máme v živote mnoho ciest a väčšinou vedú k rovnakému cieľu; neexistuje iba jedna správna. V strede mapy bol kompas – obrazne v oblasti môjho srdca. Bola som uistená, že rozhodnutia nemám robiť len rozumom, ale je potrebné ísť hlbšie a načúvať aj tomu, čo nám hovorí naše srdce, naša intuícia, a že obe treba vyvažovať.

Ďalej som zažila prehliadku života. Moja učiteľka ma priviedla k horskému jazierku a povedala mi, aby som si kľakla a dotkla sa jeho hladiny. Na jej povrchu sa ukázali malé akoby *„video okienka“* z konkrétnych okamihov môjho života. Keď som sa na niektoré

sústredila, znovu som v ňom bola – nielen z môjho pohľadu, ale aj z pohľadu ľudí, ktorých sa to týkalo. Cítila som presne to, čo cítili oni. Keď som niekoho potešila alebo mu pomohla, cítila som jeho radosť, ľahkosť a aj následné pozitívne vlny, ktoré sa prenášali ďalej. Ale rovnako jasne som cítila aj bolesť, ktorú som niekomu spôsobila – napríklad mojej sestre, keď sme sa ako tínedžerky hádali a ja som jej povedala niečo kruté. Hoci vtedy nič nepovedala a len odišla, teraz som presne cítila jej zranenie. Úplne ma to premohlo. To bol jeden z najväčších momentov učenia v mojom živote.

06 Návrat

Napokon sa objavili oblaky na oblohe a spolu sme v nich hľadali tvary ako deti. Potom vstala a povedala: *„Je čas, aby si sa vrátila.“* Bola som zdrvená. Myslela som si, že som *„splnila test“* a budem môcť zostať. Prosila som, plakala, chcela som tam ostať. Ona položila ruky na moju hruď a poslala ma späť.

Zobudila som sa na zotavovni, kričíac a plačúc: *„Kde je? Nechcem tu byť! Chcem späť!“* Sestry si mysleli, že mám psychózu. Stále som hľadala ženu, s ktorou som tam bola. Až keď prišla nemocničná kaplánka, pochopila som, čo sa stalo – povedala mi, že som mala zážitok blízkej smrti (NDE). Bola to prvá osoba, ktorá ma uistila, že nie som blázon, že to bolo skutočné.

Dala mi aj výzvu: čo s tým spravím? Mohla som to poprieť a vrátiť sa k starému, prázdnemu životu, alebo to prijať a začať úplne novú cestu. Bála som sa, že prídem o kariéru, že ma budú považovať za šialenu. No dva týždne po návrate domov som sa rozhodla vykročiť na novú cestu.

Moje fyzické uzdravenie bolo zázračne rýchle – telo sa hojilo štyrikrát rýchlejšie, než lekári očakávali. Začala som každý deň chodiť do prírody meditovať a cvičila som

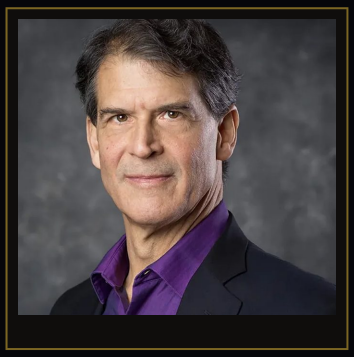
vďačnosť – za to, že môžem chodiť, že žijem. To mi pomáhalo zostať prítomná a pokojná.

07 Nový život

Odvtedy už nežijem na *„autopilote“*. Nie som viazaná na drámy, ktoré ma kedysi pohlcovali. Svet má svoje problémy, ale tie nenarúšajú pokoj hlboko v mojom jadre. Učím sa žiť z úrovne duše, nie z úrovne strachu a obmedzení. To je život plný pokoja, radosti, lásky a spojenia.

Nie som už vedená materiálnym svetom, pretože viem, že je tu väčší obraz. Strach zo smrti, ktorý ma kedysi paralyzoval a bránil mi naplno žiť, je preč. Teraz môžem robiť rozhodnutia z miesta sily, dôvery, súcitu a lásky.

„Môj učiteľ nazval tento pozemský život „zážitkom blízko života“ – nie skutočným životom. Sme tu, aby sme sa učili. Každý z nás má iný dôvod, prečo sem prišiel – no jedno spoločné poslanie máme všetci: naučiť sa žiť v tomto prostredí z miesta lásky a súcitu, nie len pre svoju rodinu, ale pre všetkých.“



SVEDECTVO 10

Dr. Eben *Alexander*

01 Dôkaz neba

Cesta Dr. Ebena Alexandra prekračuje konvenčné hranice vedy a spirituality a ponúka presvedčivý, z prvej ruky podaný príbeh zážitku blízkej smrti (NDE), ktorý zásadne reformoval jeho chápanie existencie. Dr. Alexander, neurochirurg vychovaný v prísnej vedeckej kultúre 20. storočia, sa nečakane ponoril do hlbokej kómy kvôli vážnej bakteriálnej infekcii. Tam zažil „neuveriteľne silný, hyperreálny zážitok“, ktorý sa vymyká všetkým známym medicínskym a vedeckým vysvetleniam. Jeho cesta, zdokumentovaná v jeho celosvetovo uznávanej knihe *„Proof of Heaven“* (Dôkaz neba), rezonovala po celom svete, bola preložená do 43 jazykov a slúži ako hlboké svedectvo o primárnej povahe vedomia a sile bezpodmienečnej lásky.

Pred kómou bol Dr. Alexander skalným zástancom redukčného materializmu, vedeckej filozofie, ktorá tvrdí, že fyzický mozog vytvára vedomie a že realitu možno pochopiť zredukovaním všetkého na subatomárne častice. *„Uctievali túto vedu“* a počas

dvoch desaťročí v neurochirurgii preňho bolo čoraz ťažšie zladiť si svoje profesionálne chápanie mozgu s akoukoľvek myšlienkou na dušu prežívajúcu smrť tela, čo viedlo k obdobiu výrazného agnosticizmu. To bolo v ostrom kontraste s jeho otcom, renomovaným neurochirurgom so silnou vierou v *„nekonečne mocného a milujúceho Boha“*, ktorý nikdy nevidel konflikt medzi vedou a spiritualitou, a ľudské chápanie považoval za *„veľmi malé“* v porovnaní s božským. Tento pevne zakotvený svetonázor spôsobil, že jeho následný zážitok bol pre jeho vedecké presvedčenie o to viac revolučný.

02 Kóma

Katalyzátorom jeho hlbokej transformácie bola náhla a ničivá choroba. 10. novembra 2008 sa Dr. Alexander prebudil s ťažkými bolesťami chrbta, pričom v priebehu niekoľkých hodín upadol do kómy kvôli zriedkavej a agresívnej bakteriálnej meningoencefalitíde, infekcii E.coli, ktorá ho *„s istotou mala zabiť“*. Jeho lekári, vrátane tých, ktorí ho osobne poznávali, ho nespoznali a videli len 54-ročného muža na pokraji smrti. Lekárske testy a skeny odhalili úplnú deštrukciu neokortexu cez všetkých osem laločkov jeho mozgu – teda tej časti mozgu, ktorá je zodpovedná za podrobné vedomé zážitky, jazyk a pamäť. Prognóza bola hrozivá: 10 % šanca na prežitie, ktorá rýchlo klesla na 2 %, pričom najlepší scenár bol pretrvávajúci vegetatívny stav, po ktorom by nasledovala smrť o niekoľko mesiacov. Toto rozsiahle a zdokumentované poškodenie mozgu je kľúčovou súčasťou jeho príbehu, pretože podľa konvenčnej neurovedy bolo teoreticky nemožné mať akýkoľvek súvislý vedomý zážitok.

03 Cesta do iných dimenzí

Počas siedmich dní v kóme sa Dr. Alexander napriek tomu vydal na mimoriadnu cestu vedomia. Opisuje tri odlišné sféry. Cesta sa začala v *„primitívnej, hrubej, nereagujúcej sfére“*, ktorú nazýva *„pohľadom dážďovky“*, prirovnávajúc to k pocitu, že je pod zemou alebo v špinavom želé, sprevádzaným dunivým monotónnym zvukom. Neskôr predpokladal, že to bolo maximum, čo jeho fyzický mozog dokázal vyvinúť, zatiaľ čo ho ničila infekcia. Najprekvapivejší posun nastal, keď na rozdiel od jeho materialistického presvedčenia, jeho vedomie nezaniklo. Namiesto toho sa objavilo pomaly sa točiace biele svetlo, sprevádzané dokonalou hudobnou melódiou. Toto svetlo otvorilo trhlinu v primitívnej sfére, ktorá ho viedla do žiarivého, ultra reálneho údolia, pulzujúceho životom, kde sa cítil ako *„škvrnka na motýľom krídle“*. Toto *„bránové údolie“* bolo preplnené stovkami tancujúcich duší, hrajúcimi sa deťmi a skáčúcimi psami, všetko poháňané čistými duchovnými bytosťami, guľami zlatého svetla, ktoré sa vznášali a vírili v útvaroch, vyžarujúc prekrásne spevy a chorály. Zdôrazňuje *„ultra realitu“* tejto sféry, opisujúc ju ako oveľa ostrejšiu a reálnejšiu ako tento svet, ktorý sa v porovnaní s ňou zdal úplne snovný. Tu sa poznanie získavalo nie prostredníctvom fyzických zmyslov, ale bezprostredne splynutím s inými bytosťami a so samotnou esenciou bytia.

Zažil životnú rekapituláciu, bežný jav NDE, kde prežíval udalosti svojho života a cítil emocionálny dopad svojich rozhodnutí na iných. Nebol súdený vyššou mocou, ale svojou vyššou dušou vo všemilujúcom svetle toho nekonečne mocného Boha. Tieto rekapitulácie slúžili ako silné príležitosti na učenie, ktoré umožnili dušiam plánovať si ďalšie inkarnácie.

Cesta pokračovala do jadra nekonečnej atramentovo čiernej sféry preplnenej nekonečnou bezpodmienečnou láskou stvoriteľa, kde sa stretol s brilantnou guľou svetla, ktorá slúžila ako tlmočník pre bezmenné božstvo. Tu boli myšlienky čistým konceptuálnym tokom a on dostal správu: *„Nie si tu, aby si zostal. Naučíme ťa veľa vecí. Vrátiš sa.“* V tejto najhlbšej sfére počul *„večnú rezonanciu celého nekonečna a večnosti“*, ktorú začal nazývať *„ÓM“*, pričom slovo *„Boh“* považoval za príliš slabé na to, aby opísalo nekonečnú tvorivú silu, ktorú zažil. Medzi týmito sférami sa pohyboval, používajúc hudobné tóny točiacej sa melódie, ktorá mu pomáhala v stúpaní do ďalších sfér, až kým sa nakoniec brány do neba nezatvorili, čo ho naplnilo hlbokým smútkom, ale aj neochvejnou dôverou, že je oňho postarané a je nekonečne milovaný.

04 Lekcie z iného sveta

Ústrednými bodmi zjavení boli hlboké lekcie o láske a existencii. *„Platidlom tejto sféry je láska“*, konkrétne bezpodmienečná láska, ktorú opisuje ako nekonečne mocnú a liečivú silu. Kľúčová správa, ktorú dostal, bola: *„Si hlboko milovaný a navždy cenený. Nemáš sa čoho báť. Bude o teba postarané.“* Ďalšiu správu, *„Nemôžeš urobiť nič zlé“*, si vysvetlil tak, že *„čo zasejeme, to zožneme“*, pričom proces životnej rekapitulácie zabezpečuje učenie a nápravu, čo ruší potrebu večného pekla. Jeho zážitok podčiarkol realitu reinkarnácie a skupín duší, kde sa jednotlivci vyvíjajú prostredníctvom viacerých inkarnácií, učiac sa a odovzdávajúc si lekcie lásky. Uviedol historickú a vedeckú podporu reinkarnácie, citujúc rané kresťanstvo a výskum spomienok na minulé životy u detí. Po svojom zážitku vníma ťažkosti a choroby ako dary, príležitosti pre rast našich duší, a zdôrazňuje, že aj to, čo vnímame ako našich nepriateľov sú často nám veľmi blízke a drahé spriaznené duše. Tento zážitok podporuje jednotu, zdôrazňujúc, že všetci sme skutočne jedno.

Možno najväčšou vedeckou výzvou bolo, že vedomie je primárne a fundamentálne, a nie len vedľajší jav mozgu. Teraz chápe mozog ako „redukčný ventil alebo filter“ pre vedomie, koncept, ktorý podporovali už skorší myslitelia ako Carl Jung a Frederick Meyer. To spochybňuje jednoduché myslenie, že mozog vytvára vedomie a je v súlade s hlbokými záhadami kvantovej mechaniky, kde vedomie je v samotnom jadre každého atómu, a že pozorovateľ nemôže byť oddelený od pozorovaného. Ako poznamenal Sir James Jeans: „Vesmír začína vyzerať oveľa viac ako veľká myšlienka než ako veľký stroj.“

05 Sprievodca

Hlboko osobným aspektom jeho cesty bolo krásne dievča, ktoré sa s ním vznášalo na motýľom krídle a ktoré mu odovzdávalo posolstvá bezpodmienečnej lásky prostredníctvom čistého konceptuálneho toku. Bola to jeho sprievodkyňa.

Dr. Alexander si na ňu spočiatku nespomínal. Hlboké prekvapenie prišlo mesiace po jeho kóme: toto dievča bola jeho biologická sestra, Betsy, ktorá zomrela dva roky pred tým, ako sa o jej existencii vôbec dozvedel. Keďže bol adoptovaný, objavenie biologickej rodiny a následné spoznanie Betsy na fotografii – nasnímanej týždne pred jej smrťou, kde sa naňho pozerala *„presne tak, ako sa na mňa pozerala na motýľom krídle“* – poskytlo hlboko dojímavé a osobné potvrdenie reality jeho NDE a trvalej povahy duševných spojení. Toto znovuzjednotenie a pochopenie Betsynej úlohy bolo silnou protilátkou proti všetkým jeho pochybnostiam.

06 Návrat a uzdravenie

Návrat k jeho fyzickému telu bol spustený aktom lásky. Hlboko v hmle svojej kómy počul opakované prosby svojho 10-ročného syna, Bonda: *„Ocko, budeš v poriadku.“* Napriek tomu, že počas svojej cesty nemal žiadne pozemské spomienky ani putá, táto správa v ňom hlboko rezonovala ako silné, láskyplné spojenie, ktoré ho prinútilo prebojovať sa späť do tohto sveta, čo opisuje ako najťažšiu vec, akú kedy urobil.

Po prebudení bol jeho mozog zdevastovaný, spočiatku bez slôv, jazyka alebo rozpoznania svojej rodiny, napriek tomu si zachoval úplné, hyperrealistické spomienky na svoju cestu. Jeho spomienky, vrátane 20 rokov neurochirurgických vedomostí, sa vrátili v priebehu niekoľkých týždňov a stali sa dokonca kompletnejšími a jasnejšími ako pred jeho kómou, čo je jav, ktorý jeho lekári nedokázali vysvetliť. Jeho úplné uzdravenie do troch mesiacov zo stavu, v ktorom sa očakávalo, že zomrie alebo zostáne v pretrvávajúcom vegetatívnom stave, zostáva medicínskou záhadou.

„Cesta Dr. Ebena Alexandra nás núti prehodnotiť najzákladnejšie otázky o živote, smrti a vedomí. Jeho zážitok spochybňuje náboženstvo založené na viere materialistickej vedy a zasadzuje sa za budúcnosť, kde sa veda a spiritualita zjednotia, uvedomujúc si, že vedomie je v samotnom jadre všetkého.“

SVEDECTVO 11

Andy *Petro*

01 Zaseknutý na dne

Volám sa Andy Petro a chcem vám porozprávať o zážitku, ktorý sa mi stal pred mnohými rokmi. Bol rok 1955, len dva dni pred mojou promóciou na strednej škole. Naša trieda sa rozhodla urobiť si piknik pri neďalekom jazere v Michigane.

Bol krásny letný deň, ale voda bola poriadne studená, pretože tamojšie jazero sa veľmi neohreje ani počas letných dní. Po obede a niekoľkých hrách som uvidel, ako na mňa z plávajúceho pontónu, vzdialeného asi 1 500 yardov, mávajú moji priatelia, aby som sa k nim pridal. Spočiatku sa mi moc nechcelo, lebo voda bola príliš studená, no aj tak som do nej skočil. Bola naozaj studená.

Ako som plával k pontónu, bol som asi v polovici cesty, keď ma začali chytať kŕče a zrazu som nemohol kopať nohami. Začal som sa zmietať a dusiť sa vodou, ktorá mi vnikala do hrdla. Ako som sa dostal pod hladinu, začal som panikáriť. Keď som sa

znova vynoril, mal som hlavu nad vodou a rozhliadol som sa. Videl som chlapcov na pontóne a mával som, ale nemohol som kričať kvôli vode v hrdle a ústach. Odmávali mi späť, zrejme si mysleli, že ich len zdravím.

Potom som išiel znova pod vodu a už som sa nevynoril.

02 Odovzdanie

Bola taká zima; strašne som sa triasol. Ako som klesal hlbšie a hlbšie, začalo sa stmievať. Zrazu som cítil na nohách riasy. Klesal som hlbšie až som nakoniec narazil na dno jazera. Pristál som v sede.

Človeče, na chvíľu som sa začal cítiť lepšie, pretože som si myslel, že sa z tej sediacej polohy odrazím a dostanem sa späť na hladinu. Ale keď som zatlačil rukami o dno, situácia sa ešte zhoršila, pretože teraz som bol zaseknutý. V tej chvíli všetko v mojom tele kričalo. Začal som si skutočne uvedomovať: Je to tu – umieram.

> *Zrazu som začul hlas akoby v mojej hlave. Bol to hlas, ktorý mi bol povedomý, ale nevedel som, komu patrí. Hlas povedal: „Andy, musíš sa na chvíľu zastaviť a odpočinúť si.“ Hádal som sa sám so sebou a myslel si: „Si blázon? Musím sa postaviť! Potrebujem aspoň jeden nádych vzduchu – to je všetko, čo žiadam!“ Hlas nástojil: „Andy, naozaj si potrebuješ oddýchnuť, tak sa len uvoľni a pusť sa.“*

Povedal som hlasu, že to nemôžem urobiť, a hlas zopakoval: *„Musíš sa pustiť.“* Tak som sa spýtal hlasu: *„Dobre, sľubujem, že ak sa pustím, budem sa môcť dostať na hladinu?“* Hlas odpovedal: *„Ak sa pustíš, všetko bude v poriadku.“* Spýtal som sa znova: *„Sľubujem?“* a hlas potvrdil: *„Áno, sľubujem.“*

03 Okamih mimo čas

Povedal som: *„Dobre, pustím sa,“* a v tom istom momente, keď sa mi v mysli utvorilo slovo *„pustiť“*, vyletel som z tela. V tom, čo nazývam moment žiadneho času, som prešiel z bytia vo svojom tele do bytia v tuneli. Nepamätám si prechod; bolo to okamžité: *„teraz som vo svojom tele, a zrazu som v tuneli.“*

V tuneli mi bolo teplo, bol som šťastný a mohol som znova dýchať. Zaplnila ma radosť bezpodmienečnej lásky. Táto transformácia bola taká výrazná – zmena z úplnej hrôzy na úplnú, vrcholnú extázu – v momente žiadneho času. Bol som jednoducho úplne šťastný. Pozrel som sa dole a videl som telo. Pripadalo mi to zvláštne, že som ho videl, keďže dole bola tma. Pozrel som sa a povedal: *„Áno, to je moje telo. Je mi to jedno.“* Vo chvíli, keď som uvidel svoje telo na dne jazera, nezáležalo mi na mojom živote ani na tom, že som na Zemi, pretože som vedel, že teraz som doma.

04 Prehľad života

Otočil som sa iným smerom a teraz som hľadel na bod svetla. Svetlo nebolo veľmi veľké, ale bolo neuveriteľne jasné – malo by mi spáliť sietnice, prekvapivo to ale nebolo vôbec nepríjemné. Cítil som, ako ma k nemu niečo priťahuje, ako obrovský magnet, ktorý ma ťahá tunelom.

Potom, v ďalšom momente bez času, som už nebol v tuneli. Ocitol som sa uprostred obrovskej gule, asi veľkosti futbalového kolosea. Vznášal som sa v strede tejto gule. Všade okolo mňa v 360 stupňoch, kamkoľvek som sa pozrel, boli malé filmové plátna zobrazujúce všetky moje životy a všetky veci, ktoré som robil.

Svetlo bolo vedľa mňa; nevidel som ho, ale cítil som ho a vedel som, že tam je. Svetlo a ja sme začali komunikovať o všetkých týchto udalostiach vo všetkých mojich životoch. Všetko som videl a nič nebolo mätúce. Chápal som všetko, vrátane všetkých životov a všetkých vecí, ktoré som urobil.

Keď som sa sústredil na konkrétne plátno, prežil som to znova. Ale keď som to prežíval znova, robil som to s poznaním pocitov a účinku, aký som mal na ľudí, s ktorými som v tej scéne komunikoval. Ak som sa o niečom s niekým rozprával, vedel som, čo si myslia, pretože tam nič nie je skryté, nič nie je neznáme, všetko je transparentné. Videl som všetky svoje rôzne životy, vrátane toho, kde som bol ako žena alebo životy keď som bol dokonca na iných planétach.

Zdalo sa, že som tam bol mesiace, možno aj stovky rokov. Napriek tomu celá udalosť v pozemskom čase trvala niečo medzi 10 a 15 minútami.

05 Svetlo

V ďalšom momente bez času som už nebol v guli. Bol som späť v tuneli a teraz som sa dostal naozaj blízko Svetla – dalo by sa povedať tvárou tvár. Stál som tam a Svetlo povedalo: *„Andy, milujem ťa.“* Bol som ohromený, lebo poznalo moje meno.

Potom Svetlo povedalo: *„Andy, milujeme ťa.“* Keď Svetlo povedalo *„milujeme ťa“*, celé pozadie a samotné Svetlo akoby sa premenilo a teraz tam boli tisíce, milióny a bilióny iných svetiel, presne ako ja. Jednohlasne povedali: *„Vitaj doma, Andy.“*

V tom okamihu som bol pohltený do Svetla. Stal som sa Svetlom. Nebol som väčší ako Svetlo ani menší ako Svetlo; bol som súčasťou Svetla. Bol to ten najfantastickejší, neopísateľný pocit, aký som si ja, ako človek, kedy dokázal predstaviť.

V tej chvíli som vedel všetko. Myslím tým, vedel som úplne všetko. Neexistovalo nič, čo by som nevedel. Ľudia sa často pýtajú, či som sa pýtal na vojnu a mier, ale hovorím, že nie, nebol dôvod klásť otázky, pretože som to všetko vedel.

> *Svetlo malo tiež fantastický zmysel pre humor – smiech a zábavu. Keď sme sa pozerali na môj prehľad života, Svetlo zažartovalo: „Andy, pozri sa ako ťa to rozčúlilo! Vieš, z dlhodobého hľadiska to nič neznamená. Prečo si sa neuvoľnil? Prečo si si neoddýchol? Prečo sa viac nebavíš, kým si na zemi?“*

06 Jednota

Svetlo vysvetlilo, že život na Zemi nie je skutočný; je to ako hra alebo film. Na planéte je osem miliárd hercov, z ktorých každý hrá rolu v rôznych kostýmoch: rôzne náboženstvá, rasy, pohlavia a všetky tieto veci. Ale akonáhle sú kostýmy preč a zhodené, keď sa hra skončí a ste späť vo Svetle, kostým spadne a uvedomíme si, že sme všetci jedno. Všetci sme rovnakí, stvorení z rovnakého materiálu. Neexistuje žiadny rozdiel medzi mnou a kýmkoľvek iným. Sme tu oblečení v kostýmoch, aby sme boli odlišní – aby sme zažili veci, ktoré môžete zažiť len v živote. Nemôžete zažiť niečo, čo už viete.

Svetlo mi povedalo, že som znížil svoje vibrácie (každý má svoju jedinečnú vibráciu, ktorá robí ľudí odlišnými), aby som sa mohol inkarnovať a narodiť sa na planéte ako Zem. Účelom je žiť život, robiť a zažívať veci, ktoré by som chcel zažiť, a keď zažijem

niečo nové, zažije to každý; prispieva to k celku. Existuje len jedno Jedno, a všetko, čo existuje, kedy existovalo, alebo bude existovať, je v tej Jednote. Je to úžasný, vzrušujúci, fantastický zážitok.

Kým som tu, používam tento kostým zvaný Andy Petro, ukrajinského pôvodu žijúci v Spojených štátoch amerických, čítam svoj scenár a robím, čo mám, kým sa moja postava neskončí s týmto príbehom.

Vo Svetle neexistuje čas, žiadna hierarchia, žiadny súd a žiadne oddelenie. Všetci sme jedno, nie nudným alebo fádnym spôsobom, ale šťastným, vzrušujúcim, neustále sa vyvíjajúcim spôsobom.

07 Návrat

Potom mi zrazu Svetlo povedalo: *„Andy, musíš sa vrátiť.“* Povedal som: *„Héj, nie, nie, nie, máš zlého chlapíka. Ja sa nevrátim.“* Svetlo to povedalo druhýkrát: *„Andy, vrátiš sa.“* Spýtal som sa, či ma počulo; povedal som, že nemám dôvod vrátiť sa na tú planétu, keďže som doma. Svetlo to povedalo tretíkrát: *„Andy, vrátiš sa.“*

Keď som počul *„K“* v slove *„späť“* (v angl. *„back“*), cítil som, ako ma niečo tlačí späť do môjho tela. Bol to ten najhorší pocit, aký si kedy dokážem predstaviť. Rovnako ako opustenie tela a návrat do Svetla bol ten najúžasnejší zážitok, aký som si kedy dokázal predstaviť, ten najhorší, aký som zažil, bol návrat do môjho tela. Nechcel som tam byť.

Keď som sa ocitol v tele, ležal som na piesku, na bruchu, s otočenou hlavou. Tlačili mi na hrudník, aby dostali vodu von z mojich pľúc. Bolo to v 50. rokoch, pred KPR (kardiopulmonálna resuscitácia). Nakoniec som začal vodu vykašliavať.

Nikdy som nestratil vedomie. Bol to úplný, nepretržitý prúd vedomia od momentu, keď som opustil svoje telo na dne jazera, až do momentu, keď som sa vrátil do svojho tela na piesku. Neboli tam žiadne hluché miesta. Moje telo tam ležalo, bezvládne, chystalo sa stať potravou pre ryby, ale ja som tam nebol; bol som vo Svetle.

08 Odhalenie

Ľudia sa ma neskôr pýtali: *„Andy, povedz nám, čo sa stalo! Aké to bolo topiť sa?“* Povedal som svoju prvú veľkú lož: *„Nič si nepamätám. Je to všetko prázdne.“* To nebola pravda. Živé detaily, o ktorých hovorím práve teraz, sa stali pred takmer 70 rokmi a mám rovnaké pocity teraz ako v roku 1955. Prežil som to znova tisíce a tisícekrát a nikdy sa to nemení. Radosť a extáza bytia vo Svetle sú neopísateľné. Každý to bude vedieť, pretože každý ten zážitok zažije; všetci sem prichádzame, všetci sa vraciame a robíme to znova a znova.

Nemohol som sa nikomu zdôveriť. O tomto zážitku som s nikým nehovoril takmer 30 rokov. V roku 1955 neexistovalo ani slovo pre to, čo som zažil. *„Zážitok blízky smrti“* (NDE) nebol pomenovaný až do konca 70. rokov Dr. Moodym.

Asi o 25 rokov neskôr som sa vracal z obchodnej cesty a uvidel som knihu *Život po živote* (Life After Life). Zdvihol som ju, kúpil bez toho, aby som ju otvoril, a vložil do vrecka kabáta. Tú noc som ju prečítal celú na jedno posedenie, až do tretej alebo štvrtej hodiny rána. Z očí mi tiekli slzy, pretože som po celom tom čase vedel, že nie som blázon. 25 alebo 30 rokov kognitívnej disonancie, snahy zabudnúť na niečo, na čo som nemohol zabudnúť, a strachu to niekomu povedať, bolo hrozné. Nič, čo som zažil vo Svetle, nedávalo zmysel v kontexte s tým, čo som bol naučený alebo s čím som bol

vychovaný. Nakoniec som uznal, že to bol zážitok blízky smrti, a akonáhle som to urobil, začal som si spomínať ešte viac.

V skutočnosti stále premýšľam a čakám, kedy sa vrátim zas domov; to je celý môj zmysel. Chcem sa vrátiť domov a očividne sa to stane čoskoro. Medzitým robím to najlepšie, čo môžem, aby som za prvé, kedykoľvek je to možné, cítil radosť. Dôležité je, že som tu, a to, čo sa rozhodujem robiť, je pomáhať ľuďom, aby sa cítili lepšie a pomáhať im vedieť, že domov existuje. Bol som tam a som pripravený ísť späť; spiatočný lístok nosím so sebou neustále.

Svetlo bolo šťastné miesto, plné radosti a humoru. Svetlo mi povedalo, že dôvod, prečo som tu, je zažívať radosť, a dôvod, prečo existencia vôbec existuje, je byť radosťou. Je to jednoduché, nie komplikované. Je to voľba milovať, nie nenávidieť; je to voľba. Kým som tu, snažím sa voliť lásku pred nenávisťou častejšie, než naopak. Sú to jednoduché prejavy radosti, ako napríklad rozhodnúť sa usmievať namiesto hnevu, urobiť radosť niekomu inému.

Keďže sme všetci jedno, keď urobím radosť niekomu inému, urobí to radosť aj mne. Ak nenávidím niekoho iného, nenávidím aj seba. Ak zraním niekoho iného, zraňujem seba. Neexistuje žiadne oddelenie, neexistuje žiadna hierarchia; všetci sme jedno a všetci sme jedno vo Svetle.

SVEDECTVO 12

Nanci *Danison*

01 Zo súdnej siene do neznáma

Predstavte si život definovaný logikou, úspechom a neúnavnou snahou o profesionálnu dokonalosť. Nanci L. Danisonová nebola duchovnou hľadačkou ani filozofkou. Bola partnerkou v rozsiahlej právnickej firme s 270 právnikmi, celoštátne uznávanou expertkou v oblasti zdravotníctva, ktorej svet sa riadil pravidlami, faktami a hmatateľnými výsledkami. Jej život bol stelesnením toho, čo západná spoločnosť považuje za úspech. Tento starostlivo vybudovaný svet sa však jedného dňa v roku 1994, počas rutinnej lekárskej procedúry, náhle a úplne zrútil.

Táto esej skúma jej podrobný opis zážitku blízkej smrti (NDE – near-death experience), ktorý ju preniesol ďaleko za hranice bežnej ľudskej skúsenosti. Nejde o príbeh svetla na konci tunela, ale o hlbokú kozmickú prednášku, počas ktorej dostala priame, komplexné „vedomosti" o podstate reality, vedomia a zmysle existencie. Cesta Nanci Danisonovej ponúka jedinečnú a detailnú perspektívu na najstaršie otázky

ľudstva a spochybňuje konvenčné názory na život, smrť a spiritualitu spôsobom, ktorý je rovnako systematický ako hlboký.

02 Portrét úspechu

Aby sme pochopili hĺbku transformácie Nanci Danisonovej, je nevyhnutné najprv pochopiť ženu, ktorou bola predtým. Jej život pred zážitkom blízkeho smrti nebol len východiskovým bodom, ale aj protipólom k poznaniu, ktoré neskôr získala. Práve kontrast medzi jej vysoko racionálnym, kariérne orientovaným ja a transcendentálnymi pravdami, s ktorými sa stretla, dáva jej príbehu mimoriadnu váhu. Bola to osoba pevne ukotvená vo svete, ktorý sa dal zmerať, analyzovať a vyhrať.

Ako partnerka vo veľkej regionálnej právnickej firme si vybudovala celoštátnu reputáciu expertky na zdravotnícke právo. Žila život, ktorý mnohí považujú za ideál: mala peniaze, prestížnu kariéru, pekný dom a všetky vonkajšie znaky úspechu.

Sama opisuje toto obdobie ako hektické, no zároveň napĺňajúce. Absolútne milovala svoju prácu a cítila, že kráča po správnej ceste. Pod povrchom tohto úspechu však bublal obrovský stres. Veľká časť tohto tlaku pramenila z toho, že jej klienti, často poskytovatelia zdravotnej starostlivosti, čelili finančným ťažkostiam a žiadali o zľavy, o ktoré musela prosiť vedenie firmy. Tento vnútorný konflikt medzi oddanosťou klientom a finančnou realitou jej profesie bol neustálym zdrojom napätia.

Práve táto myseľ, trénovaná na hľadanie logických medzier a hmotných dôkazov, sa mala stať svedkom reality, ktorá popierala všetky jej doterajšie presvedčenia.

03 Brána do inej reality

To, čo začalo ako preventívna zdravotná prehliadka, sa rýchlo zmenilo na katalyzátor hlbokej metafyzickej cesty. Lekárske okolnosti neboli len zdravotnou krízou; stali sa bránou, cez ktorú jej vedomie prešlo z fyzickej reality do existencie mimo priestoru a času. Nasledujúce udalosti sa odohrali s takmer klinickou presnosťou, ktorá viedla k jej dočasnej fyzickej smrti.

Všetko sa začalo, keď jej právnická firma zabezpečila pre zamestnankyne mobilnú mamografickú jednotku. Po mamografii ju zavolali na doplňujúce vyšetrenia, ktoré potvrdili nález a naplánovali jej operáciu. Pred samotným zákrokom musela podstúpiť procedúru, pri ktorej jej rádiológ pomocou ihly a drôtu označil presné miesta na odstránenie. Práve počas tohto zákroku, po dvoch injekciách lokálneho anestetika, jej telo zlyhalo.

Príčinou jej smrti bola kombinácia anafylaktického šoku z lokálneho anestetika a extrémne nízkej hladiny cukru v krvi. Nanci opísala tento prechod ako pomalý a pokojný proces. Cítila, ako sa jej vedomie postupne uvoľňuje z tela, až kým z neho úplne „nevyskočila". Zrazu stála pred svojím telom a jej prvá, čisto pragmatická myšlienka bola: „Wow, nevedela som, že sa to dá." Nemala pocit strachu, len zvedavého údivu.

Po tomto momente sa jej vedomie ponorilo do tmy, ktorá ju prekvapivo upokojovala, a potom ju pritiahol malý bod svetla. Bez toho, aby si uvedomila, že je mŕtva, inštinktívne vedela, že má vojsť do svetla. Neskôr, keď si uvedomila, že neprešla klasickým tunelom, sa jej v mysli zjavil a okamžite ho zhmotnila. Bol to však nečakaný a prekvapivo všedný výjav. Namiesto víru farieb a svetla sa ocitla v tuneli s hlinenou podlahou a kamennými stenami porastenými machom. Pripomínalo jej to železničný

most z 20. rokov minulého storočia. Tento detail, taký odlišný od typických opisov NDE, bol jej prvou lekciou o sile mysle manifestovať realitu. Z tohto momentu oddelenia od fyzickej schránky sa jej vedomie vydalo na cestu, kde ju čakali odpovede, ktoré navždy zmenili jej chápanie všetkého.

04 Poznanie

Po vstupe do „svetla" sa pre Nanci začal proces, ktorý najlepšie možno opísať ako hlboké vzdelávanie. Nebolo to stretnutie s anjelmi či predkami, ale priame a komplexné prijímanie informácií – „vedomostí" – ktoré jej poskytli odpovede na základné otázky. Tu, v tomto stave čistej existencie, mali byť zodpovedané otázky, ktoré si ľudstvo kladie od úsvitu vedomia: Čo je Boh? Aký je zmysel utrpenia? A čo nás čaká po poslednom nádychu?

Boh

Koncept „Boha" jej bol odhalený ako Zdroj – nekonečný, bezpodmienečne milujúci a nesmierne zvedavý zdroj energie, ktorý nemá nič spoločné s ľudskými vlastnosťami. Tento Zdroj stvoril vesmír mentálne, podobne ako človek sníva sen. Aby mohol tento vesmír zažiť, premietol svoje vlastné vedomie a sebauvedomenie do všetkej hmoty – od ľudí cez stromy, skaly až po kométy. Toto premietnuté vedomie je to, čo nazývame duša.

Nanci pochopila, že jej pravé ja – jej osobnosť, identita, to, čo považovala za „seba" – je duša, ktorá je časťou Zdroja. Ľudské telo je len „zvierací hostiteľ", dočasné vozidlo. Všetky pozitívne ľudské vlastnosti, ako láska, tvorivosť a súcit, pochádzajú priamo z duše, ktorá je prejavom Zdroja. Naopak, negatívne vlastnosti ako násilie, sebectvo a manipulácia sú prejavmi „typickej zvieracej povahy".

Zmysel života

Jej zážitok odhalil, že život nemá jeden, ale hneď niekoľko prepletených zmyslov. Dajú sa zhrnúť do troch hlavných kategórií:

Skúsenosti

Väčšina duší sa inkarnuje s hlavným cieľom zbierať skúsenosti o určitej „téme" alebo vlastnosti, ktorú Zdroj nemôže zažiť priamo – napríklad chamtivosť. Duša sa potom opakovane inkarnuje do rôznych foriem života po celom vesmíre, aby zažila túto tému z každého možného uhla pohľadu.

Podpora

Ďalším častým dôvodom inkarnácie je pôsobiť ako „podporná osoba" pre milovanú dušu, aby jej pomohla na jej ceste. Blízka duša môže pôsobiť aj ako „katalyzátor" – inkarnovať sa, aby vyvolala jednu kľúčovú udalosť v živote inej duše, pričom daná udalosť môže byť a často aj je traumatizujúca.

Láska

Nad všetkými týmito stojí jeden zastrešujúci cieľ: pokúsiť sa skrotiť „divoké zviera" ľudského tela – toho istého „zvieracieho hostiteľa", ktorý je zdrojom negatívnych prejavov – a prostredníctvom neho vyjadriť bezpodmienečnú lásku, aj keby to malo byť len na pár okamihov. Pre dušu je to výzva, podobná snahe skrotiť divokého žrebca. Okrem týchto úloh má byť zvyšok života jednoducho „zábava".

Nakoniec existuje niekoľko „vyvolených" duší, ktoré na tento svet prichádzajú so špeciálnym poverením, ako je prinášať poznanie alebo viesť ľudstvo na duchovnej ceste.

Nebo, peklo a náboženstvo

Nanci dostala jasné odpovede aj na otázky týkajúce sa posmrtného života a náboženstva:

> *Nebo nie je fyzické miesto, ale „stav existencie" medzi inkarnáciami. Je to štádium večného života, do ktorého sa duše vracajú.*

> *Peklo neexistuje. V čase stvorenia vesmíru existoval iba Zdroj; neexistovala žiadna protichodná sila ani zlo. Všetko, čo existuje, je prejavom Zdroja.*

Pokiaľ ide o náboženstvo, bolo jej ukázané, že všetky náboženstvá boli „pokusmi v dobrej viere" ľudstva pochopiť božské. Boli však chybné, pretože ľudia na Boha premietali svoje vlastné ľudské slabosti.

05 Revízia života

Jej rekapitulácia života sa výrazne líšila od bežných opisov. Nešlo len o sledovanie vlastných činov. Prežívala udalosti z perspektívy všetkých zúčastnených, cítila ich emócie a počula ich myšlienky. Videla, aký dominový efekt mali jej slová a činy, a

dokonca jej boli ukázané projekcie toho, ako by sa jej život vyvíjal, keby urobila iné rozhodnutia.

Zároveň s týmto procesom jej do vedomia prúdili spomienky na stovky, možno tisíce iných životov. Tieto skúsenosti ju fascinovali oveľa viac ako jej život v tele Nanci. Uvedomenie si obrovského rozsahu svojej existencie ju ohromilo a pripravilo ju na konečné a najhlbšie uvedomenie si vlastnej podstaty.

06 Podstata

Po tom, ako prijala univerzálne poznanie o fungovaní vesmíru, sa jej zážitok zmenil z intelektuálneho na hlboko osobný. Táto fáza predstavuje vrchol jej cesty, moment, v ktorom pochopila svoju skutočnú identitu, čo viedlo k bolestnému a nechcenému návratu do fyzického sveta.

Znovu sa stretla so svojimi piatimi priateľmi, bytosťami zo svetla, a postupne sa s nimi naučila splynúť, až kým sa nestala „kolektívnou bytosťou šiestich". V tomto stave pochopila, že aj samotný Zdroj je kolektívna bytosť, zložená zo svojej vlastnej podstaty a všetkých vedomí, ktoré stvoril.

> *Potom nastal vrcholný moment. V hĺbke Zdroja sa „prebudila" do konečného poznania: „Ja som Zdroj." V tej chvíli si spomenula, ako sama stvorila vesmír, ako si sama zvolila život Nanci. Tento moment priniesol najsilnejší pocit, aký kedy zažila: vedomie, že nikdy nebola sama, nikdy nebola nemilovaná, nikdy nebola opustená.*

Práve v tomto stave absolútneho prepojenia sa v jej mysli začala formovať vytrvalá myšlienka: „Niekto by to mal tým ľuďom tam dole povedať." Táto myšlienka sa stala

spúšťačom jej návratu. Zrazu sa ocitla vo víre, ktorý ju ťahal späť k telu Nanci. Bránila sa zo všetkých síl, no jej zámer „povedať to ľuďom" bol silnejší. Vrátila sa do vedomia ešte predtým, ako si lekársky personál v miestnosti vôbec všimol, že bola mŕtva.

07 Návrat

Návrat do života nebol víťazstvom, ale začiatkom novej, strastiplnej cesty. Integrácia kozmického poznania do obmedzení ľudského tela a spoločnosti so sebou priniesla hlboké fyzické, sociálne a duchovné výzvy. Tieto ťažkosti však zároveň formovali jej nové poslanie.

Po návrate trpela vážnymi a dlhodobými fyziologickými problémami. Jej telo bolo „rozladené". Trápili ju krvný tlak, ktorý klesal na život ohrozujúce hodnoty 60/30, a telesná teplota, ktorá padala na úroveň zodpovedajúcu 95°F (približne 35°C), čo signalizovalo vážnu systémovú dysfunkciu. V nasledujúcich rokoch zažila ďalšie zážitky blízke smrti. Počas jedného z nich sa stretla s „radou" bytostí, ktorá jej dala na výber: buď mohla zostať v posmrtnom živote, alebo sa vrátiť do tela Nanci a trpieť do konca života. Rozhodla sa vrátiť, pretože nechcela zlyhať vo svojej misii.

Spoločenská izolácia bola rovnako bolestivá. Jej rodina odmietala o jej zážitkoch hovoriť. Kolegovia z právnickej firmy ju opustili. Cítila sa úplne sama. Táto izolácia nebola len sociálna – bola odcudzená pravdou, ktorá spochybňovala základné presvedčenia všetkých okolo nej. Práve z tohto obdobia samoty sa zrodila jej nová misia a boli jej odhalené duchovné nástroje, ktoré mala zdieľať s ostatnými.

08 Duchovné superschopnosti

Nanci tvrdí, že jej zážitok jej umožnil vedome identifikovať vrodené duchovné schopnosti, ktoré má každá duša. Nejde o nadprirodzené sily, ale o prirodzené kapacity nášho pravého ja.

Manifestácia reality: Schopnosť vytvárať si vlastnú fyzickú realitu, či už vedome alebo nevedome, na základe našich najhlbších presvedčení.

Prístup k Univerzálnemu poznaniu: Kapacita napojiť sa na databázu poznania Zdroja a získať vedenie vo všetkom, od praktických záležitostí až po univerzálne pravdy.

Samoliečenie: Sila využiť proces manifestácie na liečenie fyzického a emocionálneho tela.

Viacnásobné úrovne vedomia: Schopnosť „ustúpiť o krok späť" a pozrieť sa na situácie zo širšej, objektívnej perspektívy, vrátane pohľadu iných.

Bezpodmienečná láska: Najvyššia duchovná sila. Najlepší spôsob, ako ju zažiť, nie je hľadať ju, ale dávať ju.

Tieto nástroje nie sú vyhradené pre vyvolených; sú vrodeným dedičstvom každej duše. Jej poslaním je pripomenúť nám, že tieto sily máme a môžeme ich aktívne používať.

09 Záver

Svedectvo Nanci Danisonovej, od chladnej logiky súdnej siene až po nekonečné teplo kozmického Zdroja, prináša jedno ústredné posolstvo: nie sme smrteľné bytosti prežívajúce duchovnú skúsenosť, ale večné duše – prejavy milujúceho a tvorivého Zdroja – ktoré sú tu, aby zbierali skúsenosti.

Jej poznanie, že ľudstvo sa pomaly „prebúdza" a že Zdroj poslal na Zem milióny „poslov" vo všetkých oblastiach života – od umelcov ako Gene Roddenberry až po učiteľov a bežných ľudí – ponúka nádej. Naznačuje, že evolúcia vedomia je kolektívny proces, ku ktorému prispieva každý z nás.

Či už berieme jej rozprávanie doslovne, alebo ako silnú metaforu, svedectvo Nanci Danisonovej nás núti prehodnotiť náš vzťah k životu, smrti a obrovskému, vedomému vesmíru, ktorého sme neoddeliteľnou súčasťou. Pripomína nám, že aj v najťažších chvíľach nie sme nikdy sami, že naša existencia má hlboký zmysel a že konečným cieľom je zažiť a vyjadriť lásku – silu, z ktorej sme všetci stvorení.

SVEDECTVO 13

Penny *Wittbrodt*

01 Moja cesta k slobode

Vyrastala som v Michigane v katolíckej rodine, kde som síce verila v Boha a v nebo, ale môj Boh bol trestajúci a prísny – taký, ktorý len čakal, aby vás mohol tresnúť po hlave hneď, ako urobíte chybu. Pamätám si, ako som žila v neustálom strachu, že ak sa mi niečo stane a zomriem skôr, ako sa stihnem vyspovedať, bude to môj koniec. Tento strach z Boha a obava, že niečo robím zle, ma sprevádzali celé detstvo a dospievanie. A aj keď sa časom naučíte, že to tak nie je, ten pocit vo vás ostane.

Po rozvode s otcom mojich troch detí som sa presťahovala do Kentucky. Ako slobodná matka som pracovala na plný úväzok, popri tom som študovala na zdravotnej škole a vychovávala deti. V roku 2002 som úspešne doštudovala a začala pracovať na jednotke intenzívnej starostlivosti pre pacientov po operácii srdca. Väčšinu svojej kariéry som strávila v intenzívnej starostlivosti, až kým som v roku 2014 neodišla do dôchodku.

Moja viera založená na strachu, kombinovaná s disciplínou a pragmatizmom zdravotnej sestry na JIS-ke, vytvorila vnútorný svet, ktorý mal byť čoskoro úplne a navždy pretvorený. Bola som človek, ktorý veril v pravidlá, postupy a vedecké vysvetlenia. Nevedela som, že sa chystám prežiť niečo, čo žiadna učebnica medicíny nedokáže vysvetliť.

Môj život bol usporiadaný a predvídateľný, až kým jeden obyčajný deň nezmenil všetko.

02 Jahodové smoothies

Všetko sa to začalo tak nevinne. Stála som v kuchyni s dcérou a robili sme si smoothie. Pila som jahodové smoothie, keď som si zrazu uvedomila, že sa mi ťažšie prehĺta. Musela som vynaložiť oveľa viac úsilia ako zvyčajne. Potom som si všimla, že slintám. Čo sa to deje? Pomyslela som si. Mala som zvláštny pocit na jazyku a okolo úst ma všetko začalo svrbieť.

„Preboha, mám vážnu alergickú reakciu," prebehlo mi hlavou. Príznaky nastupovali neuveriteľne rýchlo. Keďže som v minulosti mala alergiu na mäkkýše, mala som doma EpiPen – injekcie pre prípad anafylaktického šoku. Nikdy predtým som ich nemusela použiť. Chvíľu som váhala, no keďže sa môj stav rapídne zhoršoval, pichla som si prvú dávku. Syn ma okamžite odviezol na pohotovosť.

Tam ma však čakalo prvé sklamanie. Sestrička pri pulte bola moja známa, pomáhala som u nich na JIS-ke. Keď som ju uvidela, zmocnila sa ma zlá predtucha. Kráčala som k nej so zaklonenou hlavou, pretože inak som nemohla dýchať, a moje dýchanie bolo hlasné a piskľavé. „Čo sa vám stalo?" spýtala sa. „Mám anafylaxiu," odpovedala som. Jej reakcia ma šokovala: „Ale veď ste si pichli EpiPen, prečo ste prišli sem?" Ako zdravotná

sestra som vedela, že je to štandardný postup. Znervóznela som, že to nevie sestra na pohotovosti s rokmi praxe. Posadila ma na vozík a nechala ma na tichej chodbe s tým, že musí počkať na voľnú posteľ. Cítila som sa opustená a môj strach narastal.

Môj stav sa dramaticky zhoršoval. Začala som mať „stridor" – vysoký, pískavý zvuk, ktorý vzniká, keď vám opúcha hrdlo a uzatvára sa dýchacia cesta. V zúfalstve som urobila niečo, čo by sa nemalo – vytiahla som druhý EpiPen a pichla si ho. Prinieslo to úľavu asi na pätnásť minút, no potom sa príznaky vrátili s ešte väčšou silou.

Nakoniec si ma všimla nejaká žena, ktorá pribehla a rýchlo ma odviezla do izby. Teraz už nastal chaos. Nemohli mi nájsť žilu na zavedenie infúzie, pretože pri anafylaxii všetky žily spľasnú. „Odvezte ju na traumatológiu," počula som. Vedela som, že je zle. Konečne sa im podarilo zaviesť jednu veľmi tenkú kanylu a začali mi podávať Benadryl. Kým som sa dostala do druhej nemocnice, podali mi už 600 miligramov, pričom normálna dávka je 25. Medzitým dorazil môj manžel. Videl, ako sedím na posteli, lapám po dychu a prosil lekára: „Musíte niečo urobiť, prestane dýchať!" Lekár ho upokojoval, že majú ešte dosť času.

O pár minút neskôr sa mi svet začal zužovať do tunela. Zvuky sa zdali byť veľmi vzdialené. Potom som sa jednoducho zrútila a prestala dýchať.

V tom okamihu som opustila svoje telo a začala sa moja cesta.

03 Mimo tela

Ten pocit bol okamžitý a dezorientujúci. Jednoducho som „vyskočila" zo svojho tela. Bola som zmätená, nechápala som, čo sa deje. Z novej perspektívy som videla, ako do izby vbiehajú lekári a sestry a začínajú ma oživovať. Poznala som ich mená. Videla som, ako môjho manžela tlačia von z miestnosti. Počula som, ako cez nemocničný

rozhlas vyhlasujú kód pre oživovanie, a pomyslela som si: „Panebože, niekto je na tom naozaj zle." Ani mi nenapadlo, že ten kód patrí mne.

Pozerala som sa dolu na seba v posteli, no nespoznala som sa. Cítila som ľútosť k tej „chorej žene" a dúfala som, že bude v poriadku. A potom všetko upadlo do tmy.

Keď som znova nadobudla vedomie, ocitla som sa na zadnom sedadle auta mojej sestry. Bývala vo Wisconsine. Vonku lialo a bola hlboká noc. Vedela som, že niečo nie je v poriadku, pretože som necítila svoje telo – žiadnu hustotu, žiadny tlak na sedadle. Nechcela som ju vyľakať, aby nespôsobila nehodu. Naklonila som sa dopredu a videla som jej oblečenie – bolo hrozné, pokrčené, akoby sa obliekala potme. Vtedy mi došlo, že sa muselo stať niečo naliehavé. Zastavila na čerpacej stanici, vytiahla telefón, otvorila Facebook a napísala: „Vydrž, dievča, už idem."

Medzitým ma prepravili do inej nemocnice a priviedli do umelého spánku. Tieto počiatočné, útržkovité vízie ma pripravovali na ďalšiu, oveľa hlbšiu fázu mojej cesty.

04 Prázdnota

Bol to stav psychického a existenciálneho utrpenia. Prebúdzala som sa a zaspávala stále v tej istej tme. Cykly sa opakovali a ja som bola čoraz úzkostlivejšia. Dlhá izolácia ma priviedla k pochybnostiam o vlastnom živote. Možno som si celú svoju existenciu, spomienky a milovaných ľudí len vymyslela, aby som mala na čo myslieť. Alebo, a to bolo ešte horšie, možno som urobila niečo strašné, na čo si nepamätám, a bola som za to vykázaná na toto miesto a všetci na mňa zabudli.

Pri jednom z prebudení som sa inštinktívne naklonila dopredu. Nebolo to ohnutie v páse, skôr som sa celá naklonila ako doska a nohy sa mi zdvihli do zadu akoby som

letela. A zrazu som sa pohla! „Panebože, takto sa to robí!" pomyslela som si. Bola som nadšená. Čím viac som sa naklonila, tým rýchlejšie som letela tmou.

V diaľke som zbadala slabé svetlo a zamierila som k nemu. Narazila som na prekážku, ktorá vyzerala ako stena z hrubých sklenených tvárnic, aké sa kedysi dávali do kúpeľní, napríklad okolo sprch. Skresľovala pohľad na to, čo bolo za ňou. Keď som sa priblížila, uvidela som na druhej strane scénu z nemocnice.

Videla som svoje fyzické telo na lôžku na JIS-ke. Ruky som mala priviazané k posteli a bola som napojená na ventilátor. Vďaka svojim znalostiam sestry som z liekov v infúziách usúdila, že som v umelom spánku. Potom som uvidela svoju dcéru. Stála pri posteli vo flanelovej košeli. Dokázala som vidieť každé vlákno jej košele a čo bolo najdôležitejšie, zrazu som cítila jej hlboký strach – pocit, ku ktorému som sa počas jej života nikdy predtým nedostala. Keď som pocítila jej hrôzu, zlomilo mi to srdce. Inštinktívne som natiahla ruky, aby som ju objala, no narazila som do steny. V tom momente ma zaplavil obrovský hnev na Boha. Kričala som na neho a pýtala sa, prečo mi to ukazuje. Tento hnev ma stiahol späť do temnoty.

Keď som sa znova prebrala, odhodlane som sa vrátila k stene. Tentoraz bola iná, pripomínala pružnú „bublinu". Skúsila som do nej zatlačiť a moja ruka prešla na druhú stranu. „Pane na nebi, ja sa tam dostanem!" pomyslela som si. S nadšením som prestrčila aj druhú ruku a nakoniec celé telo. Bola som na druhej strane!

Stála som tam a premýšľala, ako sa dostať späť do svojho tela. Pokúšala som sa naň ľahnúť, sústredila som sa na pohyb prsta, ale nič nefungovalo. Frustrovaná a nahnevaná som sa znova ocitla na druhej strane steny. Plakala som a uvedomovala som si, že mi niečo uniká, že niečo musím pochopiť. Prečo som na tomto mieste?

> *A vtedy mi to došlo. Do mysle mi prišla jasná a silná myšlienka: „Pretože si si toto miesto vytvorila.“*

Toto poznanie bolo bodom obratu.

05 Svetlo v tme

Hneď ako som si uvedomila, že som si tú temnotu vytvorila sama, ozval sa zvuk, ktorý mi pripomenul praskanie ľadu na zamrznutých jazerách v Michigane.

Temnota sa začala lámať a cez trhliny prúdilo svetlo. Kusy tmy sa rozpadávali ako fyzické črepy.

Z toho svetla ku mne prichádzala obrovská, majestátna svetelná bytosť. Bola som nesmierne šťastná, že vidím aj niekoho iného. Keď sa priblížila, otvorila náruč a ja som bola jej vôľou vtiahnutá do objatia. Jedným ramenom ma chránila, zatiaľ čo jej energia odrážala letiace čerepy rozbitej tmy, ktoré navždy mizli.

Pozrela som sa do tváre tej bytosti a v jej modrozelených očiach a ohnivo červeno-oranžových vlasoch som spoznala svoju starú mamu z matkinej strany, La Vidu. Zomrela, keď som mala deväť rokov. Bola to úžasná žena, ktorá celý život tvrdo pracovala v oceliarni a mala „prehnane vyvinutý zmysel pre spravodlivosť". Na jej pohreb prišlo toľko ľudí, že sa všetci ani nezmestili do kostola.

V mysli som jej povedala: „Myslela som si, že si mŕtva." A ona mi odpovedala: „Nie, žiadna smrť neexistuje… energia sa nevytvára ani neničí, len mení svoju formu. To je Boží zákon, ktorý si človek len požičal.“ Bolo to to najlepšie a najlogickejšie vysvetlenie, aké som kedy počula.

06 Rekapitulácia života

Po chvíli stará mama zmizla a ja som začula dunenie, ktoré otriasalo celým stvorením. Bol to zvuk taký intenzívny, že prenikal až do kostí. Všetko, čo kedy existovalo, existuje a bude existovať, sa chvelo. Vedela som, že prichádza Boh. Nepríšiel ako osoba, ale ako ohromujúce svetlo a vibrácia. Môj mozog sa v jeho prítomnosti úplne utíšil – prvýkrát v živote som nemala v hlave žiadne myšlienky, len som vnímala.

Prvá spomienka, ktorú mi ukázal, bola z obchodu s potravinami. Žena predo mnou v rade nemala dosť peňazí na zaplatenie a hanbila sa. Ako slobodná matka som poznala ten pocit. Dala som jej asi 70 centov, ktoré jej chýbali. Považovala som to za drobnosť. Ale scéna sa potom rozšírila o niekoľko rokov do budúcnosti. Tá istá žena teraz pracovala v potravinovej banke a pomáhala inej žene v núdzi s rovnakou láskavosťou, akú som jej preukázala ja. Uvedomila som si, aký obrovský a trvalý dosah môže mať jeden malý, zabudnutý skutok súcitu.

Druhá spomienka sa týkala mojej kolegyne, s ktorou sa ťažko pracovalo. Nikdy som o nej nepovedala nič zlé nahlas, ale v mysli som ju neustále odsudzovala. Boh mi ukázal jej život plný zneužívania a bolesti a to, že napriek všetkému si vybrala povolanie, kde pomáhala ľuďom. A potom mi vysvetlil: „Myšlienky majú energiu… všetky tie negatívne veci, ktoré si o nej myslíš… tá energia cestuje a priliepa sa na ňu a robí ju

ešte viac takou aká je. Sťažuješ jej, aby sa z toho vymanila." Bola som pokorená. Považovala som sa za lepšiu, pretože som neohovárala a vždy som sa stránila debatám na účet niekoho iného, no neuvedomila som si, že dokonca aj moje tiché myšlienky môžu niekomu ublížiť.

V jednom momente ma premohol všetok hnev z môjho života. Vykričala som Bohu, prečo dopustil bolesť, ktorú môj rozvod spôsobil mojim deťom. Prečo nezakročil, keď môj syn deň za dňom čakal kedy sa konečne vráti jeho otec. On mi na to ukázal víziu z budúcnosti. Sedela som na tribúne vedľa svojho syna a sledovali sme môjho päťročného vnuka hrať futbal. Syn sa na mňa pozrel a povedal: „Mami, budem mu takým otcom, akého som si zaslúžil mať ja." V tej chvíli som pochopila. Všetko to utrpenie malo vyšší zmysel: viedlo k hlbokému uvedomeniu a prelomilo deštruktívny generačný cyklus nefunkčnej rodiny.

V tom okamihu som prijala všetko, čo sa stalo a bola som pripravená pokračovať v ceste.

07 Božia prítomnosť

Hneď ako som pochopila Božiu prozreteľnosť, kúsok svetla sa od neho oddelil a začal ma uzdravovať. Vstúpilo do mňa cez prsty na nohách a postupovalo nahor ako „plášť zo svetla".

Cítila som, ako nebeské svetlo hojí staré, hlboké rany v mojom vnútri. Keď obklopilo moje srdce a prešlo hrdlom, začala som spievať. Ja, ktorá neviem spievať, som zrazu mala hlas taký dobrý, že by ma mohli pozvať na odovzdávanie cien. Pomyslela som si: „Panebože, dúfam, že ak sa vrátim, toto mi ostane. Môj (súčasný) manžel by bol nadšený, je hudobník."

Potom svetlo vystrelilo do môjho mozgu a ja som v jedinom okamihu vedela všetko – odpovede na všetky otázky, aké kedy kto mal. Bola to úplná, kozmická znalosť.

Potom ma Boh vzal na cestu mojou vlastnou DNA. Leteli sme ohromnou rýchlosťou cez točiace sa špirály môjho genetického kódu. Zrazu sme sa zastavili. Boh sa ma spýtal: „Vidíš ma?" A ja som odpovedala: „Samozrejme, si všade okolo mňa." On ale ukázal na konkrétne miesto v mojom genetickom kóde a znovu sa spýtal: „Vidíš ma?" A ja som to uvidela. Bola som ohromená. Celý život som sa od neho cítila taká odlúčená. A teraz som videla, že časť Boha, samotného stvoriteľa, je doslova zakódovaná v genetickom kóde každého človeka. Dokonca som si spomenula na to, že som bola celý čas v jeho mysli ešte predtým ako som bola stvorená. Úplne ma to dostalo, ešte aj teraz, keď na to myslím.

> *„Penny, hocikto môže povedať, že môj otec nie je môj otec, ale vždy sa môžme vrátiť k tomuto a dokázať kto je jeho otec. Takže si môže hovoriť kto chce čo, ale ja som tu, som v tebe.“*

V tom bode sme sa zastavili a ja som vedela, že som na rázcestí. Musela som si vybrať, či ostanem, alebo sa vrátim späť.

08 Modrá vreckovka

Moja prvá myšlienka bola, že chcem ostať. Ale hneď ako som si to pomyslela, vedela som, že je to nesprávna voľba. Vedela som, že sa musím vrátiť.

Vtedy som konečne pochopila, čo bolo to „temné miesto". Bol to duchovný odraz emocionálneho „väzenia", ktoré som si v živote postavila z tehál minulých zranení.

Trpela som sociálnou fóbiou, izolovala som sa od sveta, aby ma už nikto nemohol zraniť. Tá prázdnota bola väzením, ktoré som si sama vytvorila. Dôvod, prečo som sa musela vrátiť, bol jednoduchý: uvedomila som si, že som „ešte nežila".

Hneď ako som sa rozhodla, bola som prudko hodená späť do svojho tela. Prebudenie v nemocnici bolo šokujúce. Okamžite som pocítila „hustotu" tela a bolesť. Prvé, čo som povedala sestričke, bolo: „Bola som s Bohom." Ona sa len milo usmiala a potľapkala ma po ruke. Moja rodina reagovala podobne. Nikto mi neveril. Cítila som sa frustrovaná a osamelá.

Potvrdenie však prišlo. V jednej chvíli, ešte na druhej strane, som videla svoju sestru a syna sedieť v čakárni. Rozprávali sa o tom, že nemám spísané žiadne želania ohľadom konca života a čo by som chcela, keby ma mali držať na prístrojoch. Sestra sa rozplakala, siahla do kabelky a vytiahla z nej modrú vreckovku. Keď som jej po prebudení tento výjav opísala, vrátane jej príspevku na Facebooku, bola v šoku. Priznala, že to všetko sa stalo presne tak. A potom mi ukázala tie modré vreckovky. Pre mňa to bol dôkaz, že moja skúsenosť bola skutočná.

Po návrate však nasledovali dva a pol roka utrpenia. Diagnostikovali mi zriedkavé ochorenie nazývané syndróm aktivácie žírnych buniek, ktoré spôsobovalo nepredvídateľné anafylaktické šoky. Zažila som 18 zlyhaní dýchania. Lekári mi predpovedali neistú prognózu: buď choroba spontánne ustúpi, alebo na ňu zomriem. Žila som v neustálom strachu a vyčerpaní, rovnako ako moja rodina.

Toto dlhé obdobie utrpenia sa však ukázalo ako nevyhnutné. Práve v ohni tejto skúšky som sa mala naučiť svoju poslednú a najdôležitejšiu lekciu.

09 Áno

Pri osemnástom zlyhaní dýchania som opäť opustila svoje telo. Stála som pred Bohom a povedala som mu, že už mám dosť. „Už to nezvládam, vezmi si ma," prosila som.

> *„To nie som ja, to si ty... Povedala si, že chceš žiť, takže ak chceš žiť, musíš životu povedať áno, keď ti do cesty prídu príležitosti." Analyzovala som jeho slová. Uvedomila som si, že moje uzdravenie blokuje môj vlastný strach. Stránila som sa ľudí, pretože som sa bála ďalšieho zranenia.*

Uzatvorila som s ním dohodu. Skepticky som súhlasila, že ak ma pošle späť, poviem „áno". Hneď ako ma prepustili z nemocnice, zazvonil mi telefón. Volal mi priateľ Brian a požiadal ma, aby som prišla predniesť prejav o svojej skúsenosti. Skôr než som stihla vymyslieť výhovorku, vyhŕkla som: „Áno!"

A to bol zlom. Po tom prvom „áno" som už nikdy nebola hospitalizovaná pre toto ochorenie. Choroba prešla do remisie a odvtedy sa nevrátila.

10 Zbúranie múrov

Moja premena bola úplná. Z človeka, ktorý si staval múry, aby sa chránil pred bolesťou, som sa stala niekým, kto ich aktívne búra, aby mohol objať život. Pochopila som hlbokú pravdu: „Múry síce držia ľudí vonku, ale zároveň vás držia vnútri. Stanete sa vlastným zajatcom a nevedomky aj vlastným žalárnikom."

Boh mi dal odkaz, ktorý som mala zdieľať so svetom. Dlho som si ho nechávala pre seba, pretože mi pripadal ako najkrajší ľúbostný list, aký bol kedy napísaný:

Aká pochabosť myslieť si, že niečo unikne môjmu poznaniu. Keď si bola so mnou, naraz si vedela všetko, čo som ti dovolil vedieť. Žiadne slová neboli vyslovené. Šepkal som ich do tvojho ducha. Naplnil som ťa poznaním. Prúdilo do teba bez námahy, ako dych. Či nie je tak? Žiadne pravdivejšie slová neboli nikdy vyslovené ani napísané. Veľké JA SOM je v tvojom jadre. Veľké JA SOM je svetlo. Aj keď som skrytý, stále SOM. Je to môj energetický náboj, ktorý prúdi cez každú synapsiu v tvojom mozgu. Aj tie najmenšie vlákna vedeli, že JA SOM. Vstávali a padali v rytme, ktorý som stvoril, v symfónii, ktorú som skladal, ktorú som dirigoval. Považujem za tragikomédiu arogancie, keď človek popiera to, čo vie aj ten najmenší nerv. Človek si myslí, že koná a hýbe sa mimo môjho poznania. Ako by to bolo možné? Hovorím, že nie. Jeho vlastné vlákna sa zvíjajú smiechom pri tej predstave. JA SOM kvet, vietor, dážď, šľacha, kostná dreň, skala. Autor, tvorca, dotyk, ktorý uviedol do pohybu všetko, čo vidíte, všetko, čo poznáte, a všetko, čo nevidíte a nepoznáte. Ja som ťa utkal. Vdýchol som ti život. Som zakódovaný v každej bunke. Každá nanosekunda času kráča v súlade s mojou vôľou. SOM v tebe. SOM všetko. Aj keď nič nevnímaš, stále SOM tu. Ako ti to tu a teraz hovorím, vtláčajúc moju pravdu do tvojej hrude, tvoje vlastné srdce ju vtláča ešte hlbšie.

11 Záver

Moja životná filozofia sa po tejto skúsenosti zmenila a dá sa zhrnúť do niekoľkých bodov:

Prijatie Autenticity: Zaviazala som sa byť zraniteľná a skutočná vo svojich interakciách. Učím sa tlmiť hnev láskou a pochopením.

Zranení ľudia zraňujú iných: Uvedomila som si, že za hnevom a agresiou sa často skrýva bolesť. Láskavosť a jemné slovo sú najúčinnejšími nástrojmi na odzbrojenie hnevu a budovanie mostov.

Príležitosť v Bolesti: Verím, že každá hrozná vec je príležitosťou buď sa stiahnuť, alebo povstať. A ja si vyberám povstať.

Sloboda v Troskách: Búram svoje väzenie, tehlu po tehle. Dnes už vyzerá ako hromada sutín. Odmietam ho postaviť späť. Šplhám na jeho trosky, aby som si vydobyla slobodu a vzala späť všetko, čo som odovzdala strachu.

Voľba Povedať „Áno“: Ústrednou lekciou je, že voľba povedať „áno" životu, láske a spojeniu je cestou k uzdraveniu a zmyslu.

Mojím poslaním je teraz rozdávať svetlo a lásku, ktoré som prijala. Udržiavať si ich len pre seba by bola krádež. Rozdávať ich ďalej je moja výhra. Voľba milovať druhých je to, čo ma uzdravuje každý jeden deň.

SVEDECTVO 14

Evan *Mecham*

01 Moje svedectvo o skutočnom zmysle života

Volám sa Evan Mecham. Aby ste pochopili hĺbku premeny, ktorou som prešiel, musíte najprv poznať život, ktorý som viedol predtým – život, ktorý bol vo všetkých ohľadoch naplnený a konvenčný. Práve táto všedná normalita slúži ako meradlo pre neuveriteľnú cestu, ktorá nasledovala. Vyrastal som v Salt Lake City v Utahu a mal som úžasné detstvo. Moji rodičia boli láskaví a milujúci ľudia, ktorí sa starali jeden o druhého aj o svoje dve deti – moju sestru a mňa. Viedli nás k práci a vštepili nám silnú pracovnú etiku. Už ako chlapec som bol známy ako „chlapec s odhŕňačom snehu" pre celé susedstvo. Boli sme zaneprázdnení a naučili sme sa, čo znamená poctivo pracovať.

Keď sa situácia v Utahu zhoršila, môj otec bol nútený hľadať prácu v južnej Kalifornii. Ja som v tom čase pracoval na čerpacej stanici a jej majiteľ hľadal niekoho, kto by ju kúpil a prevzal. Moji rodičia sa spojili a podnik kúpili. Vtedy som viedol dvojitý život: cez deň som sa venoval atletike na strednej škole a hneď po skončení tréningu o šiestej

večer som išiel na benzínku, ktorú som zatváral až o desiatej v noci. Bola to zábavná práca, kde som sa naučil všetko o autách a dokonca som repasoval motory.

Vďaka mojim znalostiam z automobilového priemyslu ma to prirodzene ťahalo k náhradným dielom a príslušenstvu, čo bol v tom čase veľký biznis. Moja prvá práca bola pozícia národného obchodného manažéra pre organizáciu, ktorá vyrábala príslušenstvo pre veľké reťazce ako Pep Boys, Walmart a Sears. Postupne som sa vypracoval na viceprezidenta prevádzky pre organizáciu, ktorá vyrábala diely pre nákladné a osobné autá. S mojou manželkou a tromi deťmi som sa kvôli práci niekoľkokrát sťahoval po celej krajine. Jeden takýto presun nás zaviedol do štátov v oblasti Skalnatých hôr. Býval som na jednej strane hory a pracoval na druhej. Počas jednej z mojich neskorých nočných jázd domov v marci sa môj obyčajný život násilne skončil.

02 Osudná noc

Nálada tej noci bola ponurá a napätá. Bol marec a ja som sa neskoro v noci vracal domov cez horský priesmyk. Cesta bola zradná; topenie snehu počas dňa vytvorilo na vozovke ľadovú vrstvu. Práve táto scéna – tichá, chladná a nebezpečná – sa stala katalyzátorom zážitku, ktorý otriasol základmi mojej existencie.

Ako som autom prechádzal cez malý kopec, v svetlách reflektorov som zbadal jeleňa. Inštinktívne som strhol volant doľava, aby som sa mu vyhol. Hneď ako som ho minul, pokúsil som sa vrátiť do svojho pruhu, no auto nereagovalo. Stratilo trakciu na ľade. V tom desivom momente som narazil do návesu kamióna.

Náraz bol devastujúci. Kamión zasiahol moje auto hneď za predným kolesom na strane vodiča a prerezal vozidlo od tohto bodu priamo až po pravé zadné svetlo. Celá ľavá

strana vozidla prestala existovať. Ležal som zničený na podlahe auta, dezorientovaný a ponorený do chaosu, ktorý sa odohrával okolo mňa. Z vonkajšieho pekla havárie sa môj svet zúžil na vnútorné prežívanie mojich zranení.

V tom momente sa pozornosť presunula od samotnej nehody k mučivým fyzickým a psychologickým následkom. Bola to chvíľa, keď som sa ocitol tvárou v tvár vlastnej smrteľnosti. Rozsah mojich zranení bol katastrofálny. Keď som sa pokúsil pohnúť a vytiahnuť sa späť na to, čo zostalo zo sedadla, zistil som, že to nedokážem. Celá ľavá strana môjho tela bola nefunkčná.

Ako som sa márne snažil pohnúť, uvedomil som si, že niečo nie je v poriadku ani s mojou chrbticou. Cítil som, ako mi od stredu hrudnej chrbtice všetko pod ním znecitlivelo. „Panebože, budem paraplegik," pomyslel som si. Mal som viac ako 300 zlomenín v hrudnom koši a moje pravé koleno narazilo do palubnej dosky takou silou, že hlavica stehennej kosti prerazila bedrový kĺb. Bol som v troskách.

Okolo mňa boli ľudia, ktorí sa so mnou rozprávali. Niekoho poslali na neďalekú farmu, aby zavolal pomoc, ale najbližšia malá nemocnica bola vzdialená najmenej 35 minút, takže nikto nevedel, ako dlho bude trvať, kým príde sanitka. Vonku bola neuveriteľná zima a ja som sa začal triasť. Napriek prítomnosti iných som sa cítil úplne sám. Čakanie na pomoc sa zdalo ako večnosť a ja som cítil, ako slabnem. Okrem vonkajších zranení som mal vážne prerazenú slezinu a pomaly som vykrvácal.

Cítil som ukrutnú bolesť. Bola to agónia. Dýchal som s námahou, bolo nesmierne ťažké dostať do pľúc dostatok vzduchu. Cítil som, že toto môže byť môj koniec. A ak to bol koniec, úprimne som nevedel, či existuje niečo potom. Vedel som, čo mi hovorili, ale nikto nepozná odpovede na tieto otázky. Začal som si premietať celý svoj život. Videl som sa ako malý chlapec, prešiel som si všetkým, čo sa mi stalo, až po nájdenie ženy, ktorú som miloval, a narodenie mojich troch detí. Pomyslel som si: „Prežil som naozaj dobrý život a som zaň vďačný.“

Postupne som začal cítiť čoraz menej bolesti. Mal som pocit, akoby ma niekto prikrýval teplou dekou až po hruď. Nadýchol som sa, koľko som vládal, a potom sa mi zavreli oči. Stratil som vedomie. Práve vtedy, na prahu medzi životom a smrťou, sa moja cesta len začínala.

03 Prechod

Keď som sa prebral, ocitol som sa na mieste, ktoré som nedokázal pochopiť. Bol to pocit, aký som nikdy predtým nezažil. Tento zážitok prekračoval hranice bežnej, trojrozmernej existencie a stal sa jadrom mojej transformácie. Ležal som na niečom, čo pripomínalo pevnú pôdu, no zároveň sa zdalo, akoby pri zemi ležala hustá hmla.

Keď som sa posadil a rozhliadol, naskytol sa mi úchvatný pohľad. Bolo to ako nočná obloha, no oveľa živšia. Videl som galaxiu Mliečna dráha a miliardy hviezd. Bola to neuveriteľne krásna scenéria. Pevnina, na ktorej som stál, sa tiahla do nekonečna. A ako som sa pozeral do diaľky, uvidel som skupinu éterických bytostí. Žiarili veľmi jasným, bielym svetlom a táto skupina ma k sebe volala. Nepočul som hlas; tá

myšlienka sa mi jednoducho zjavila v mysli. Akonáhle som túto myšlienku prijal, začal som sa k nim rýchlo pohybovať.

> *Keď som k nim dorazil, obklopili ma a ja som pocítil ohromnú lásku a prijatie. Cítil som lásku, ktorá spája a lieči všetko. Uvedomil som si, že láska je najväčšia sila vo vesmíre – práve skrze ňu bolo všetko stvorené a doslova držalo pokope. Všetko, čo som kedy počul o súde, nebolo súčasťou toho, čo som prežíval. Naopak, dali mi pocítiť, že som urobil niečo výnimočné. Tieto bytosti ma držali a posielali do mňa energiu a lásku. Cítil som túto neuveriteľnú lásku všade okolo mňa, cezo mňa a vo mne. Bol som vo svojom skutočnom domove.*

Najzaujímavejšie bolo, že všetko, čoho som sa ešte pred chvíľou obával – práca, ďalšie sťahovanie, predaj starého domu a kúpa nového, všetky tie detaily, ktorými si prechádza každý človek – sa zrazu stali bezvýznamnými. Mal som pocit, že čokoľvek príde ďalej, všetko bude v poriadku. Bol to úžasný pocit byť oslobodený od všetkých problémov a starostí trojrozmernej existencie. A vtedy mi napadlo: „Je naozaj ľahké zomrieť, ale ťažké je žiť." Dostal som na výber: mohol som zostať alebo sa vrátiť.

04 Voľba vrátiť sa

Ocitol som sa pred dilemou: voľbou medzi dokonalým pokojom onoho sveta a láskou k mojej rodine na Zemi. Práve toto rozhodnutie sa stalo potvrdením mojich ľudských väzieb a zmyslu môjho života. Bolo to však moje rozhodnutie, a ja som bol na pochybách, nevedel som, čo robiť.

Zrazu som si spomenul na svoju ženu a moje tri malé deti. Pomyslel som si, ako veľmi by som ich chcel vidieť vyrastať a sledovať, ako sa budú vyvíjať ich životy. Keď som si to pomyslel, táto myšlienka ma vystrelila späť do môjho tela.

Pokoj, ktorý som práve poznal, spôsobil, že vracajúca sa agónia bola neznesiteľná. Nebola to len bolesť; bola to hrôza z toho, že ma vytrhli z dokonalosti a vtlačili späť do chladného, zničeného väzenia z mäsa. Výkrik, ktorý zo mňa unikol, nebol len z fyzického utrpenia, ale aj z duchovnej straty.

Keď som otvoril oči, videl som, že sú tam záchranári. Používali hydraulické kliešte, aby odtrhli dvere na pravej strane a odrezali strechu nad mojou hlavou. Chystali sa vložiť dosku, na ktorú ma pripútajú, aby ma mohli vytiahnuť von. Každý pohyb bol neznesiteľne bolestivý. Štyria z nich ma zdvihli a okamžite ma odniesli do čakajúcej sanitky. Cesta do nemocnice na úpätí hory bola ďalšou fázou môjho boja o prežitie.

05 Premena

Zážitok blízkej smrti nebol koncom, ale radikálne novým začiatkom. Fyzické prežitie bolo len prvým krokom k úplnej premene zmyslu a účelu môjho života. Za svoj život vďačím neuveriteľnej náhode – alebo zázraku. Tá malá nemocnica na úpätí hory sa rozhodla vytvoriť svoj úplne prvý traumatologický tím a ich prvé stretnutie sa konalo práve v tú noc. Každý chirurg, ktorého som potreboval, tam už bol a čakal. Povedali mi, že som mal len 3% šancu na prežitie tej noci. Strávili hodiny tým, aby ma dali dokopy. Som týmto úžasným ľuďom naveky vďačný.

Po mojom zážitku sa môj život úplne zmenil. Moja manželka a deti sa čudovali, kto s nimi žije, pretože som jednoducho začal robiť veci inak. Nesprával som sa ako predtým. Začal som na sebe pracovať, stal som sa vegetariánom a zmenil som spôsob,

akým som robil všetko. To, čo sa mi stalo, malo meno, a ja som bol pohltený potrebou to pochopiť. Hltal som všetko, čo som našiel – islam, súfizmus, akýkoľvek duchovný text, ktorý sa mi dostal do rúk – a hľadal som rámec, ktorý by vysvetlil lásku a jednotu, ktorú som zažil.

Medzitým sme sa presťahovali do Colorada, ktoré má neuveriteľne silnú budhistickú komunitu. Začal som sa učiť meditovať, navštevoval som kurzy a študoval s rinpočhem a kňazmi. Uvedomil som si, že nie sme len oddelené bytosti. Dualizmus môjho pôvodného náboženstva prestal existovať. Pochopil som, že sme všetci molekulou Boha, súčasťou tohto stvorenia. Bez ohľadu na to, kto sme, všetci sme jedno. Nie je medzi nami žiadne oddelenie. A keď začnete takto premýšľať, zmení sa spôsob, akým sa správate jeden k druhému. Prijímame ľudí, či už pracujú v tme alebo vo svetle; na tom nezáleží. Všetko je súčasťou stvorenia. Tento posun viedol k posledným a najdôležitejším lekciám z mojej cesty.

06 Poznanie

Zmyslom môjho príbehu je podeliť sa o základné pravdy, ktoré som sa naučil o živote, smrti a podstate existencie. Všetky tieto poznatky vedú k jedinému, najhlbšiemu uvedomeniu: k pochopeniu povahy a miesta, kde sa nachádza Boh. Zistil som, že Boha nenájdete „tam niekde" alebo „na inom mieste". Boha nájdete vo svojom vnútri. Nemusíte behať po svete a hľadať ho, len aby ste sa nakoniec vrátili domov a zistili, že Boh bol vo vás po celý čas.

Kľúčové poznatky z mojej skúsenosti možno zhrnúť do nasledujúcich bodov:

Nikdy skutočne nezomrieme: *Existuje miesto za týmto životom, ktoré je naplnené láskou a hojnosťou.*

Život je vzácna príležitosť: *Žiť tu má veľký význam a je to neuveriteľná príležitosť na rast a učenie sa veľkých lekcií.*

Boj vytvára pochopenie: *Potrebujeme skúsenosť boja, aby sme skutočne pochopili dobro. Práve tma nám umožňuje identifikovať a oceniť svetlo. Toto pozemské trenie je nevyhnutné, aby nám pripomenulo krásu toho, odkiaľ sme prišli, a aby podporilo náš rast.*

Keď som v tú noc odchádzal, pochopil som, že toto je neuveriteľná príležitosť. Prijmite ju a snažte sa z nej vyťažiť čo najviac.

SVEDECTVO 15

Dr. Tony *Cicoria*

01 Hudba z iného sveta

Pred týmto zážitkom bol môj svet usporiadaný, predvídateľný a pevne zakotvený v empirickej realite. Ako ortopedický chirurg som svoj život zasvätil logike, mechanike a merateľným výsledkom. Všetko sa riadilo fyzikálnymi zákonmi – od biomechaniky zlomeniny až po presné uhly chirurgického rezu. Moja identita bola vytesaná z disciplíny vojenskej školy, overená rigóznosťou doktorátu z fyziológie a upevnená každodennou praxou v akademickej medicíne. V mojom svetonázore neexistoval priestor pre nevysvetliteľné javy. Realita bola tým, čo sa dalo pozorovať, merať a reprodukovať. Duchovné záležitosti som vnímal ako abstraktné koncepty pre iných, nie pre pragmatika, ktorého ruky opravovali hmatateľný svet tiel a kostí. Netušil som, že jeden úplne obyčajný augustový deň navždy rozbije tento starostlivo vybudovaný rámec a prinúti ma prehodnotiť samotnú podstatu existencie.

Moja profesionálna a osobná dráha nebola náhodná; bola to postupnosť logických krokov, ktoré formovali skeptického a na fakty orientovaného jedinca. Prísna disciplína na vojenskej akadémii The Citadel, vedecké vzdelanie zavŕšené doktorátom z fyziológie a praktická, takmer remeselná povaha ortopedickej chirurgie – to všetko vytvorilo osobnosť, ktorá bola prirodzene odolná voči všetkému, čo sa vymykalo racionálnemu vysvetleniu.

Moja cesta nebola vždy priamočiara. Po niekoľkých nerozvážnych rozhodnutiach v poslednom ročníku strednej školy môj otec, na radu môjho futbalového trénera, rozhodol, že potrebujem „miernu korekciu". Voľba bola jasná: buď vojenská akadémia The Citadel, alebo si mám hľadať nový domov. Tak som sa ocitol v Južnej Karolíne, kde mi disciplína a poriadok dali potrebný smer. Práve tam, počas práce s nositeľom Nobelovej ceny Albertom St. Georgiem, som objavil svoju vášeň pre vedu. Predstavoval som si budúcnosť ako „laboratórna krysa" v suteréne nejakej veľkej inštitúcie, ktorá odhaľuje tajomstvá života.

Päť rokov som strávil získavaním doktorátu z fyziológie, no po skončení vietnamskej vojny bol trh presýtený držiteľmi titulov Ph.D. a pracovné miesta neboli. Opäť som stál pred rozhodnutím. Medicína sa zdala byť logickým krokom. Keď prišiel čas na výber špecializácie, ortopédia bola jasnou voľbou. Od detstva som miloval rozoberanie a skladanie vecí, opravovanie toho, čo bolo pokazené. Vždy som si myslel, že vďaka talianskym koreňom mám v sebe ukryté nejaké „tesárske gény". Ortopédia bola dokonalým spojením tejto záľuby s medicínou.

A tak som si vybudoval život založený na logike, vede a hmatateľných riešeniach. Bol som mužom, ktorý veril v príčinu a následok, v to, čo mohol vidieť a čoho sa mohol dotknúť. Táto starostlivo vybudovaná, racionálna existencia mi však neposkytovala žiadne nástroje na pochopenie toho, čo sa malo odohrať počas osudného rodinného stretnutia v auguste 1994.

02 Stretnutie pri jazere

Ten deň začal idylicky, ako mnoho iných letných dní. Rodinné stretnutie pri jazere Sleepy Hollow, smiech, vôňa grilovaného jedla a slnko na oblohe. Pokojná atmosféra však v sebe skrývala prichádzajúcu drámu. Kontrast medzi bezstarostným začiatkom a náhlou, hrozivou búrkou, ktorá sa nečakane sformovala, slúžil ako dokonalá metafora pre náhly a nečakaný prerod, ktorý mal zmeniť môj život od základov. To, čo začalo ako oslava, sa malo stať dejiskom udalosti, ktorá prepísala moje chápanie reality.

Ako každý rok, aj v auguste 1994 sme organizovali spoločnú narodeninovú oslavu pre piatich členov rodiny. Prenajali sme si pavilón pri jazere a ja som dostal na starosť grilovanie. Počasie bolo nádherné. V jednej chvíli som si spomenul na mamu, ktorá bola doma sama po otcovej smrti, a rozhodol som sa jej zavolať, aby som sa uistil, že je v poriadku. Nechal som niekoho dozerať na gril a prešiel som k telefónnej búdke, ktorá stála pred pavilónom.

Vôbec som si neuvedomil, že nad jazerom sa rýchlo sformoval búrkový mrak. Sústredil som sa na vytáčanie čísla. Nechal som telefón zvoniť päť, šesť, sedemkrát, no mama nezdvíhala. „Dobre, asi je zaneprázdnená, skúsim neskôr," pomyslel som si. Keď som začal odťahovať slúchadlo od tváre, aby som ho zavesil, ozval sa ohlušujúci praskot. Z telefónu vyšľahol oslepujúci záblesk svetla, ktorý ma zasiahol priamo do tváre a odhodil dozadu ako handrovú bábiku.

V tom momente sa stalo niečo bizarné. Cítil som, ako moje telo letí dozadu, no zároveň som mal intenzívny pocit, že moje vedomie sa pohybuje dopredu. Tento paradoxný vnem bol prvým náznakom, že fyzikálne zákony, ktoré som tak dobre poznal, prestali platiť. Stál som na prahu niečoho nepredstaviteľného.

03 Oddelené vedomie

Oddelenie vedomia od fyzického tela vyvolalo hlboký kognitívny nesúlad, šokujúce uvedomenie, ktoré spochybnilo samotné základy môjho vedeckého chápania existencie. Nebol to mystický zážitok v tradičnom zmysle; bola to skôr surová, nefiltrovaná konfrontácia s realitou, na ktorú ma nič nepripravilo. Bol to moment, keď sa vedecký model „ja" – produkt mozgu a nervových synapsií – rozpadol a odhalil niečo oveľa trvalejšie.

Stál som tam, úplne zmätený. Viem, že som videl blesk, viem, že ma zasiahol a odhodil dozadu, ale teraz tu stojím a nič nedáva zmysel. Pozrel som na telefón, slúchadlo viselo na kábli. Bol som absolútne zmätený. Vtom som počul krik mojej svokry, ktorá bežala dolu schodmi priamo ku mne, no jej pohľad smeroval kamsi doľava, akoby som tam ani nebol. Urobil som pár krokov smerom, ktorým sa pozerala, a vtedy som narazil sám do seba. Ležal som na zemi. Prvá myšlienka bola strohá a jasná: Čože, som mŕtvy.

Očakával som nejaké znamenie, proste niečo, čo by signalizovalo smrť. Nič také sa však nestalo. Bol to úplne prirodzený proces. V jednej sekunde som bol v jednom stave, v ďalšej v inom – z fyzickej formy do duchovnej. Práve vtedy prišlo prvé zásadné poznanie: identita, vedomie, to, kým som, pretrváva. Pozeral som sa na svoje telo s prekvapivou, takmer klinickou odmeranosťou. Bolo to ako: „Áno, to som ja, ale zároveň nie som. Ja som ja, stále som tým, kým som vždy bol, a toto nie je nič iné ako prázdna schránka." To bolo šokujúce poznanie. Uvedomil som si, že telo je len dočasný „kostým".

Medzitým k môjmu telu pribehla žena, ktorá tiež čakala na telefón – ukázalo sa, že je to zdravotná sestra – a začala s resuscitáciou. Kričal som na nich, snažil som sa upútať ich pozornosť, no nikto ma nevidel ani nepočul. Stál som uprostred chaosu ako

neviditeľný pozorovateľ. Keďže som tam nemohol nič urobiť, rozhodol som sa opustiť túto scénu a ísť za svojou rodinou. V momente, keď som sa tak rozhodol, pocítil som zmenu nielen v mieste, ale v samotnej svojej podstate – začalo sa rozpúšťanie, ktoré bolo začiatkom cesty oveľa podivnejšej, než len byť mŕtvy.

04 Energia stvorenia

Prechod od pozemského pozorovateľa k účastníkovi kozmickej reality predstavoval úplné opustenie fyzikálnych zákonov. Už som nebol len neviditeľným duchom na mieste nehody; ponáral som sa do dimenzie definovanej čistou emóciou a energiou. Tento posun nebol intelektuálny, bola to hlboká zmyslová skúsenosť. Bol to prechod z reality definovanej hmotou do reality definovanej láskou.

Keď som začal stúpať po schodoch smerom k pavilónu, kde bola moja rodina, všimol som si, že sa moja forma začína rozpadať. Kým som sa dostal na vrchol schodiska, bol som už len „guľou energie". Nezdržiaval som sa ďalšími schodmi; jednoducho som prešiel cez stenu. Na druhej strane som sa ocitol priamo nad svojou manželkou, ktorá maľovala deťom na tvár. V tej chvíli som si vedome zapamätal každý detail: kto tam bol, ako bol usporiadaný nábytok, v akom poradí stáli deti. Tento mentálny záznam sa neskôr stal kľúčovým dôkazom, ktorý potvrdil reálnosť môjho zážitku.

Pokračoval som v ceste nahor, cez strechu, a vtedy sa veci stali skutočne zaujímavými. Akoby som spadol do rieky čistej, pozitívnej energie. Všetko vyžarovalo z modrobieleho svetla. Nedá sa to opísať slovami, ale ak si dokážete predstaviť energiu zloženú výlučne z bezpodmienečnej lásky a absolútneho pokoja, priblížite sa tomu pocitu. Bola to najintenzívnejšia a najčistejšia emócia, akú som kedy zažil. V tej chvíli mi došlo: „Toto musí byť Božia energia. To, z čoho je všetko stvorené.“

Počas tejto cesty sa mi pred očami mihla koláž obrazov z môjho života – vrcholy aj pády, radostné aj traumatické momenty. Nebolo to súdenie, skôr len konštatovanie. Nevedel som, kam ma tento prúd nesie, ale bolo to vzrušujúce, bola to extáza. Ponorený do tohto dokonalého pocitu som sa nechal unášať v ústrety neznámemu cieľu, netušiac, aký náhly a bolestivý bude môj návrat.

05 Z blaženosti do bolesti

Brutálny kontrast medzi duchovnou eufóriou a surovou fyzickou bolesťou bol zdrvujúci. Byť vytrhnutý z dokonalého stavu pokoja a lásky a násilne vrhnutý späť do poškodeného, trpiaceho tela, odhalilo hlbokú pripútanosť duše k zážitku na druhej strane. Psychologický a emocionálny dopad tohto návratu proti mojej vôli bol rovnako intenzívny ako samotná fyzická agónia.

Bolo to, akoby niekto prehodil vypínač. V jednej chvíli absolútna blaženosť, v ďalšej neznesiteľná bolesť. Miesto na tvári, kde ma zasiahol blesk, a miesto na nohe, kde vyšiel, pálili ako dva rozžeravené kutáče. V duchu som kričal na kohokoľvek, kto počúval: „Prosím, nenúťte ma vrátiť sa!" Mal som tri deti a ženu, miloval som svoj

život, ale to, čo som zažíval mimo tela, sa s tým nedalo porovnať. Bol som naozaj nahnevaný, že ma nútia opustiť ten stav.

No nebola to moja voľba. Keď som otvoril oči, všetko bolo rozmazané. Sestra, ktorá mi poskytovala prvú pomoc, kľačala nado mnou. Chcel som jej poďakovať, ale z úst mi vyšli len trápne a nezmyselné slová: „Ja som doktor." V tej chvíli som si uvedomil, že môj mozog nefunguje správne a najlepšie bude ostať ticho. Samozrejme, všetci sa zbehli, volali sanitku a políciu. Ale predstava, že strávim štyri až šesť hodín na pohotovosti, len aby mi niekto povedal, že som naživе, bola pre mňa neprijateľná. Odmietol som prevoz a namiesto toho som zavolal svojim priateľom – kardiológovi a neurológovi. Tento čin odrážal môj vnútorný konflikt: hoci som práve zažil niečo, čo presahovalo medicínu, stále som sa inštinktívne spoliehal na jej štruktúry.

V nasledujúcich dňoch a týždňoch som o svojom zážitku mlčal. V 90. rokoch by mi rozprávanie o duchoch a cestovaní mimo tela mohlo ľahko zničiť kariéru. Bál som sa odsúdenia a toho, že ma označia za blázna. Tento prevratný zážitok som si nechal pre seba, čo ma uvrhlo do obdobia vnútorného zmätku a hľadania nového zmyslu.

06 Skladba života

Po zážitku blízkom smrti som sa ocitol v stave hlbokej dezorientácie. Ambície, ktoré predtým definovali môj život – akademická kariéra v ortopédii, publikovanie článkov, predsedníctvo na konferenciách – zrazu stratili všetok význam. Cítil som sa stratený, akoby mi niekto zobral mapu a ja som nevedel, ktorým smerom sa vydať. Toto existenčné vákuum však bolo čoskoro vyplnené nečakanou a zdanlivo nevysvetliteľnou túžbou, ktorá sa stala mojím novým kompasom: klasickou hudbou.

Z ničoho nič som začal pociťovať nenásytnú túžbu počúvať klasickú klavírnu hudbu. Pre mňa, dieťa 60. rokov, ktoré vyrastalo na rock'n'rolle, to bol absolútny obrat. Ten pocit bol taký silný, že som nasadol do auta a išiel do najbližšieho mesta kúpiť si nejaký album. V obchode mi doslova „skočil do rúk" album Vladimira Ashkenazyho, ktorý hral Chopina. Začal som ho počúvať a bol som úplne uchvátený. Počúval som ho nepretržite, celé dni.

Čoskoro som si však uvedomil, že počúvanie nestačí. Cítil som nutkanie túto hudbu hrať. Problém bol, že som nemal klavír a nevedel som hrať. Hneď na druhý deň sa však stalo niečo neuveriteľné. Zastavila sa u nás naša bývalá opatrovateľka detí s tým, že sa sťahuje a spýtala sa, či by si u nás nemohla na rok uskladniť staré pianíno. Včera som potreboval klavír, dnes sa zjavil. Začal som sa učiť sám.

Po niekoľkých týždňoch som mal živý sen. Kráčal som na pódium v koncertnej sále, kde som videl sám seba hrať na klavíri. Ako som sa približoval, uvedomil som si, že tá hudba nie je od nikoho iného. Bola moja. Hlasný záver skladby ma prebudil zo spánku. Bolo 3:15 ráno. Od toho momentu mi hudba zo sna neustále znela v hlave. Ak som ju ignoroval, ozvala sa v najnevhodnejších chvíľach, napríklad počas operácie. Stal som sa ňou absolútne posadnutý. Kúpil som si program Sibelius, ktorý mi umožnil zapisovať noty, a nasledujúcich sedem mesiacov som venoval každučkú voľnú minútu hudbe. S hudbou som sa doslova utrhol z reťaze. Vstával som o 4:30, aby som cvičil, pracoval som 12 až 14 hodín a po večeri som sedel pri klavíri do polnoci.

Hudba sa stala mojím spojením so zážitkom na druhej strane. Bola to frekvencia, na ktorú som sa mohol naladiť, a ktorá ma privádzala najbližšie k pocitu eufórie, ktorý som tam zažil. Tento proces ma priviedol k hlbším filozofickým záverom o podstate vedomia a reality.

07 Nové pochopenie

Môj zážitok nepoprel vedu; rozšíril jej hranice. Ukázal mi, že realita je oveľa komplexnejšia, než si dokáže predstaviť náš súčasný materialistický model. To, čo som sa naučil, nebolo v rozpore s logikou, ale skôr syntézou vedeckého poznania a priamej duchovnej skúsenosti. Dospel som k novému chápaniu existencie, ktoré integruje obe tieto sféry.

Kľúčové filozofické poznatky:

Mozog ako prijímač: Dospel som k presvedčeniu, že mozog nevytvára ani neukladá vedomie. Funguje skôr ako prijímač, ktorý sa ladí na vedomie existujúce mimo fyzického tela. Nie je to nová myšlienka; mnohí veľkí skladatelia, ako napríklad Mozart, tvrdili, že hudba k nim prichádzala v hotovej podobe a oni ju len zapisovali.

Kontinuita existencie: Život nie je jednorazová udalosť, ktorá sa končí smrťou. Je to kontinuum. Fyzická smrť je len prechodom formy. Vedomie pokračuje vo svojej evolúcii prostredníctvom reinkarnácie, učí sa nové lekcie a lieči staré rany, aby mohlo duchovne rásť.

Zmysel života: Zem je akýmsi „skúšobným polygónom", miestom, kde si „zaslúžime cestu späť k Zdroju". Existujú dve základné polarity, ktorými sa môžeme uberať: negatívna „služba sebe" a pozitívna „služba druhým". Ak sa v každodennom živote orientujeme na službu druhým, urýchľujeme svoj duchovný rast a približujeme sa k nášmu konečnému cieľu – opätovnému spojeniu so Zdrojom, z ktorého všetko pochádza.

Toto bola tá najväčšia vec, akú som kedy v živote zažil. Dostal som príležitosť vidieť, čo sa deje po smrti, a táto skúsenosť ma úplne zbavila strachu. Smrť nie je koniec, je to len zmena formy. Stále existujete ako to, kým ste, a vždy budete. Pred zásahom blesku som bol pevne zakorenený vo vedeckom chápaní reality. Dnes už viem, že naša existencia je oveľa hlbšia a tajomnejšia, než si vôbec dokážeme predstaviť. Ak by každý mohol zažiť to, čo ja, malo by to na ľudstvo prevratný vplyv. Úplne by to zmenilo našu perspektívu na život a na to, čo tu vlastne robíme. Zmenilo by to všetko.

SVEDECTVO 16

Randy *Schiefer*

01 Premena forenzného vyšetrovateľa

Moje detstvo na Južnej Floride v 50. a 60. rokoch bolo idylické. Miloval som surfovanie, bicyklovanie a čas strávený s otcom. Bol mojím baseballovým trénerom, rybárskym partnerom a vzorom. Boli sme si neuveriteľne blízki.

Keď som mal 15 rokov, naša rodina bola na dovolenke v New Jersey. Okolo pol štvrtej ráno ma zobudil matkin krik. „Tvoj otec umiera! Má infarkt, zachráň ho, zachráň ho, urob niečo, urob niečo, zožeň pomoc!" V panike som behal po hotelových chodbách, búchal na dvere a zúfalo hľadal pomoc. Matka vybehla von a kričala: „Vráť sa sem, umiera, musíš niečo urobiť!" Bol to chaos a pocit absolútnej bezmocnosti. Keď konečne dorazila sanitka a policajti, jeden z nich mi len stroho oznámil: „Tvoj otec zomrel. Nedalo sa nič robiť." Táto noc zanechala v mojej duši hlbokú jazvu. Cítil som sa opustený Bohom. Prečo by mi vzal otca? Od toho dňa sa Boh stal vzdialenou, takmer neexistujúcou postavou v mojom živote.

Po strednej škole som začal študovať presadzovanie práva, inšpirovaný otcovou prácou pomocného policajta. Jedného dňa však za mnou prišli kamaráti a povedali: „Hej, ideme do náborovej kancelárie letectva (Air Force), nechceš ísť s nami?" O šesť mesiacov neskôr som bol v uniforme. Moja kariéra ma zaviedla do Anglicka a neskôr do Washingtonu D.C., kde som slúžil v prezidentskej ochranke počas Reaganovej éry. Prelom nastal, keď mi kamarát povedal o novom programe na Univerzite Georgea Washingtona. „Volá sa to forenzná veda," povedal. „Je to o vyšetrovaní smrti." To ma zaujalo. Získal som magisterský titul a stal som sa špeciálnym agentom Úradu pre špeciálne vyšetrovanie letectva. Moja práca spočívala vo vyšetrovaní úmrtí, samovrážd, násilných trestných činov a zneužívania detí. Môj svet sa točil okolo hmatateľných, fyzických dôkazov. To boli moje istoty, môj jazyk, moja pravda.

Po dvadsiatich rokoch v armáde som začal druhú kariéru ako inštruktor a neskôr zástupca riaditeľa na policajnej akadémii v Ohiu. Celý môj profesionálny život bol postavený na faktoch a logike. Pre vieru a neviditeľné sily v ňom nebolo miesto. A potom, keď som si užíval dôchodok na Floride, prišiel neviditeľný nepriateľ, ktorý mal všetko zmeniť.

02 Vírus

Na konci roka 2019 sa svetom začal šíriť vírus, ktorý uvrhol ľudstvo do chaosu. Nikto nevedel, ako s ním bojovať, neexistovali žiadne protokoly. Pre mňa a moju rodinu sa tento globálny boj čoskoro stal brutálne osobným. Po prijatí do nemocnice a pozitívnom teste na COVID-19 sa môj stav zhoršoval desivou rýchlosťou. Moje telo prehrávalo boj na všetkých frontoch. Orgány mi zlyhávali jeden po druhom - zlyhanie obličiek a následná dialýza, zväčšenie ľavej srdcovej komory, ktorá prestávala správne

pumpovať, vnútorné krvácanie a zväčšenie pečene, extrémne dýchacie ťažkosti, ktoré viedli k núdzovej intubácii a 31-dňovej kóme.

Lekári boli úprimní. Povedali mojej dcére Lise, ktorá je zdravotná sestra a stala sa našou rodinnou obhajkyňou, že to neprežijem. Ale nepoznali tvrdohlavosť a odhodlanie mojej rodiny. Lisa sa odmietla vzdať. Zavolala kamarátke, ktorej otec bol lekár pre infekčné choroby, a ten poradil môjmu lekárovi, aby mi za každú cenu zohnali rekonvalescentnú plazmu.

Nemocnica to spočiatku odmietala s tým, že ide o experimentálnu liečbu. „Môj otec bude o deň alebo dva mŕtvy," odpovedala im Lisa. Po niekoľkých stretnutiach s vedením nemocnice konečne súhlasili, pod podmienkou, že si darcu nájdeme sami. Moja stredná dcéra okamžite využila silu sociálnych sietí. Príspevok s prosbou o pomoc sa šíril ako lavína a priniesol dva hárky mien dobrovoľníkov. Zázrakom sa našiel dokonalý darca – mladý pastor – len 30 minút od nemocnice.

Po podaní plazmy nastal dramatický obrat. Na Veľkonočné ráno sa mi pľúca vyčistili natoľko, že som začal dýchať sám. V priebehu niekoľkých dní sa moje srdce vrátilo do normálnej veľkosti, obličky začali opäť plne fungovať a vnútorné krvácanie sa zastavilo. Fyzicky som sa vracal k životu.

Ale zatiaľ čo moje telo bojovalo o prežitie na jednotke intenzívnej starostlivosti, moja myseľ a vedomie sa vydali na úplne inú, oveľa hlbšiu cestu.

03 Cesta za svetlom

Keď som sa prebral z kómy, vedel som, že sa mi stalo niečo neobyčajné. Povedal som svojej dcére: „Lisa, mal som sny... mal som halucinácie... a potom mám túto tretiu oblasť, kde sa mi niečo stalo." Boli to tri odlišné kategórie zážitkov a tá tretia bola

niečo, čo som vtedy ešte nevedel pomenovať. Bolo to skutočnejšie ako čokoľvek, čo som poznal.

Moja cesta sa odohrávala v niekoľkých fázach, každá s vlastnou atmosférou a posolstvom. Moje vedomie sa prebudilo bez tela. Bol som v tmavom, teplom a neuveriteľne láskyplnom tuneli. Pohyboval som sa ním pomaly a cítil som absolútny pokoj a mier, aký som nikdy predtým nezažil. Vedel som s istotou, že som zomrel, a napriek tomu som sa nebál.

Z tunela som sa dostal do nádhernej zlatej miestnosti. Stál som na medziposchodí a obdivoval vysoké, rebrované klenuté stropy s nádhernými zlatými intarziami a obrovskými lustrami. Všade navôkol prúdilo teplé, žiarivé svetlo. Pristúpila ku mne duchovná bytosť a povedala: „Je to tu krásne, však? Ale ty sem nepatríš. Musíš odísť." Ukázala mi na masívne vyrezávané dvere, ktorými som vyšiel do ohromujúceho zlatého mesta s mrakodrapmi s nepriehľadnými oknami. Cestoval som jeho ulicami, míňal parky plné žiarivej zelene, kde sa hrali deti, ale postupne som sa začal cítiť stratený a vystrašený.

V diaľke som zbadal majestátne schodisko vedúce do neba. Keď som sa k nemu priblížil, stretol som muža v bielom rúchu s dlhými bielymi vlasmi a bradou. V ďalšej vízii som kráčal po ceste pozdĺž rieky, keď ku mne pribehol malý chlapec a povedal: „Je mi ľúto, tvoja izba ešte nie je pripravená. Musíš odísť." Napriek tomu som sa tam cítil ako doma. Cítil som pokoj a lásku, ktoré som nechcel opustiť.

Neskôr sa moje vedomie ocitlo v prázdnote, kde ma sprevádzal môj duchovný sprievodca. Míjali sme svetelné gule. Jedna z nich sa zväčšila a ja som v nej spoznal svoju svokru Dolores, sediacu veľmi majestátne, rovno a distingvovane... vyzerala asi na neskorých 20 alebo skorých 30 rokov. Volal som na ňu, ale nereagovala. Potom som v diaľke uvidel svojho otca, matku a sestru. Ich svetlá pomaly pohasínali.

Zrazu moju pozornosť upútala iná guľa svetla, ktorá sa ku mne rýchlo priblížila. Na zlomok sekundy sa zhmotnila do tváre muža a dala mi jasnú a konkrétnu správu:

Povedz Madison v salóne, že jej starý otec je v poriadku.

Následne mi ukázal víziu bielej verandy, kde sa vyrábali červeno-bielo-modré stuhy a americké vlajky. Okamžite som vedel, že ten muž bol veterán. Cítil som to celou svojou bytosťou. Vrátil som sa do svojho tela, ale už som nebol ten istý. Niesol som si so sebou posolstvo a misiu, ktorú som musel v reálnom svete splniť.

04 Dôkaz

Ako bývalý vyšetrovateľ, ktorého celý život závisel od fyzických dôkazov, som dostal úlohu, ktorá bola pre mňa ako šitá na mieru. Overenie tohto posolstva malo buď potvrdiť, alebo vyvrátiť realitu môjho zážitku. Bola to moja ultimátna forenzná úloha. Jeden veterán dal druhému veteránovi odkaz a ja som mal zodpovednosť ju nájsť.

Po prepustení z nemocnice som rodine rozprával o svojich zážitkoch. Meno „Madison" nikomu nič nehovorilo. Ako ju nájdem? Netušil som. Jedného dňa som sa prehrabával v zásuvke plnej harabúrd a z nejakého dôvodu som narazil na vizitku miestneho holičstva. Dal som ju dcére, aby mi tam dohodla termín. O chvíľu sa vrátila a začala ma vypočúvať, odkiaľ mám tú vizitku. „Oci," povedala a podala mi ju, „myslím, že sme našli tvoju Madison." Na vizitke bolo jasne napísané meno: Madison Logan.

Keď som sedel v holičskom kresle, opýtal som sa Madison, či jej môžem položiť pár osobných otázok. „Žijú ešte obaja tvoji starí otcovia?" spýtal som sa. Odpovedala, že ten, ku ktorému mala najbližšie, zomrel pred necelým rokom. „Bol veterán?"

pokračoval som. „Áno, slúžil v armáde vo Vietname." Vtedy som vedel, že je to ona. Povedal som jej: „Madison, myslím, že za mnou prišiel tvoj starý otec s odkazom pre teba. Povedal mi, aby som ti odkázal, že je v poriadku." Všetci sme plakali – ja, Madison aj moja dcéra.

Keď sme sa upokojili, opýtal som sa na detaily z mojej vízie. Madison potvrdila každý jeden z nich:

Biela veranda: *„To bola veranda jeho domu v Iowe," povedala so slzami v očiach. „Miloval tam sedieť a rozprávať sa s ľuďmi."*

Červeno-bielo-modré stuhy: *„Každý Deň veteránov sme celá rodina chodili do Americkej légie a vyrábali sme červeno-bielo-modré stuhy a vlajky, ktoré sme dávali na hroby veteránov."*

O niekoľko dní neskôr mi Madison zavolala, že jej stará mama Kathy by sa so mnou chcela rozprávať. Zavolal som jej a vyrozprával celý príbeh. Potvrdila, že meno jej manžela bolo John, bol hrdý veterán a zomrel sám doma na masívny infarkt – čo bola paralela so smrťou môjho vlastného otca. Keď som jej opísal tvár, ktorú som videl, poslala mi jeho fotografiu. Okamžite som ho spoznal. „Kathy, to je on. To je muž, ktorého som videl," povedal som jej. Kathy sa mi zdôverila, že cítila obrovskú vinu a stratu. Vtedy som si uvedomil, že to bol Johnov spôsob, ako dať svojej rodine vedieť: „Nestresujte sa, nesmúťte, som v poriadku." Táto misia nebola len pre mňa; bola pre nich.

Tento neuveriteľný a overiteľný zážitok bol presne tým „fyzickým dôkazom", ktorý som celý život potreboval na to, aby som navždy zmenil svoj pohľad na život, smrť a vieru.

05 Znovuzrodenie

Môže to znieť paradoxne, ale je to pravda: COVID mi zachránil život. Nezničil ma, ale znovuzrodil. Prešiel som hlbokou a trvalou transformáciou, ktorá zmenila každý aspekt mojej bytosti. Ako vyšetrovateľ vrážd som mal dosť intenzívnu osobnosť – typ A, agresívny. Ale to tak trochu potrebujete, pretože ľudia vám budú klamať, budú vás klamať, budú skrývať veci a vy ich musíte nájsť. Ale už som nepotreboval túto profesionálnu zbroj.

Rozdiel medzi „starým Randym" a „novým Randym" je ako deň a noc.

Dnes chápem, že mojou úlohou je vstúpiť do cesty ľuďom, ktorí potrebujú nádej. Tým, ktorí stratili blízkych a potrebujú uistenie, že sú v poriadku. Často sa pýtam: „Prečo ja? Čo som urobil v živote, aby som si zaslúžil toto požehnanie? Bol som len obyčajný chlap bez vzťahu k Bohu." Nemám na to odpoveď. Ale prijímam túto skúsenosť ako dar, ktorý mám povinnosť zdieľať.

Zaplavil ma hlboký pocit pokoja, ktorý pramení z vedomia, že znovu uvidím svojich blízkych. Dokonca aj tých, s ktorými som mal komplikované vzťahy, ako napríklad moju svokru. Viem, že sú tam a čakajú. To je obrovský dar.

Moja osobná premena nebola len o mne; priniesla mi posolstvo, ktoré presahuje môj vlastný život.

Ak si mám z mojej cesty odniesť jedno kľúčové posolstvo, je to toto: posmrtný život je skutočný. Naši blízki, ktorí odišli pred nami, na nás stále dozerajú. Vidia naše životy, vedia, čo sa deje, a posielajú nám svoju lásku v tých najmenších, nečakaných okamihoch. Nedávno som videl prezentáciu, ktorá to dokonale vystihla. Pozrite sa na svoju ruku. Máte päť samostatných prstov, ktoré môžu fungovať nezávisle. Ale ich skutočná sila sa ukáže, až keď sa spoja v päsť alebo sa spoja v geste lásky a podpory.

Verím, že toto je Boží plán pre nás. Sme tu, aby sme sa naučili milovať jeden druhého, prekonať malicherné spory a spojiť sa v mieri a harmónii. Všetky hádky a nenávisť sú len ľudským výtvorom, ktorý nás zbytočne zaťažuje. Sme tu, aby sme sa učili, ako sa milovať, ako spolu vychádzať a ako si užiť túto nádhernú cestu, ktorú nám Boh umožnil zažiť. Keď sa spojíme v jednote, rešpekte a láske, stávame sa nesmierne silnými.

SVEDECTVO 17

Rob *Gentile*

01 Príbeh smrti, lásky a vesmírneho prepojenia

Môj príbeh sa začal úplne nevinne. Žijem v Severnej Karolíne, no v januári 2016 som odcestoval do Pittsburghu v Pensylvánii, aby mi odstránili niekoľko kostných výrastkov z krku. Bol to pozostatok z čias, keď som sa na strednej škole venoval bojovým umeniam. Išlo o pomerne jednoduchú operáciu, po ktorej som strávil v nemocnici len jednu noc. Nikdy by som si nepomyslel, že táto bežná cesta za úľavou od bolesti sa stane predohrou k udalosti, ktorá navždy zmení môj život a moje chápanie reality.

Tri dni po operácii, už doma v Severnej Karolíne, sa okolo pol dvanástej v noci stalo niečo strašné. Z hlbokého spánku ma prebudila agónia. Moja žena Melanie sa zobudila na výkriky, aké v našom dome nikdy predtým nepočula. Naša jediná dcéra Maria je fyzicky aj duševne postihnutá a navyše trpí ešte aj záchvatmi, takže jej prvá myšlienka bola, že Maria má záchvat. Vbehla do jej izby, no Maria pokojne spala. Keď sa vrátila

do spálne, našla ma, ako sa zvíjam v posteli a kričím od bolesti. Zapla svetlo a jediné, čo si pamätám, že som jej povedal, bolo: „Melanie, takúto bolesť som v živote necítil." To bolo posledné, čo som si pamätal. Od bolesti som omdlel.

Z toho, čo mi neskôr rozprávala Melanie, viem, že okamžite zavolala 911. Sanitka prišla našťastie veľmi rýchlo. Záchranári vedeli, že mám infarkt, len nevedeli, aký je rozsiahly. Previezli ma do nemocnice, kde ma umiestnili na lôžko na pohotovosti spolu s Melanie a jednou sestričkou. Tá sa snažila moju ženu upokojiť slovami: „Vyzerá to, že je stabilizovaný. Mal by byť v poriadku, kým nepríde kardiológ."

V momente, keď to dopovedala sa podľa slov mojej ženy odohrala scéna ako z filmu Exorcista. Bolo to, akoby ma niekto s obrovskou silou schmatol a potiahol dopredu. Vystrelil som na lôžku od pása hore, oči sa mi doširoka otvorili a z plných pľúc som vykríkol meno: „Frosty!" Hneď nato som sa zrútil späť na lôžko a moje srdce sa zastavilo. Na chodbe sa rozozvučal modrý kód. Do miestnosti vbehla lekárka so svojím tímom a Melanie sa na ňu obrátila s prosbou: „Musíte mu zachrániť život. Máme dcéru so špeciálnymi potrebami, bez neho to nezvládne a ja to sama nedokážem."

V tú noc, v chaose nemocničnej pohotovosti, sa môj život na Zemi skončil.

02 Odkaz spoza opony

To, čo sa udialo počas nasledujúcich dvadsiatich minút, keď som bol klinicky mŕtvy, sa stalo prvou veľkou trhlinou v mojom dovtedajšom systéme viery. Bola to prvá správa z druhej strany, ktorá spochybnila všetko, čomu som kedy veril o živote, smrti a Bohu.

Kým moja žena zúfalo prosila o moju záchranu, doktorka Patelová a jej tím začali boj o môj život. Všetko je to zachytené v mojich lekárskych záznamoch. Skúšali všetko. Opakované šoky defibrilátorom, masáže hrudnej kosti. Päť minút prešlo a ja som

nereagoval. Desať minút a stále nič. Potom mi podali štyri injekcie epinefrínu priamo do srdca v snahe ho naštartovať. Uplynulo dvadsať minút a ja som bol stále mŕtvy. Až potom dorazil kardiológ, ktorý mi spravil urgentnú katetrizáciu, našiel upchatú artériu – známu ako „vdovská" artéria – a vložil mi dva stenty. Krv konečne začala prúdiť, no bolo neskoro. Upadol som do kardiogénneho šoku a respiračného zlyhania, a tak ma intubovali a napojili na ventiláciu, pričom som strávil nasledujúce štyri dni v kóme.

Keď som sa na štvrtý deň prebudil, moje ruky boli paralyzované a hovoril som ako malé dieťa. Prvá vec, ktorú som sa zúfalo snažil povedať svojej žene, bola: „Melanie, musíš mi veriť. Musíš mi veriť. Bol to Frosty. Frosty ku mne prišiel." Melanie na mňa šokovane pozrela a povedala: „Ó, môj Bože, Rob, to dáva zmysel." Vysvetlila mi, že tesne predtým, ako mi zlyhalo srdce, som sa prudko posadil a vykríkol práve jeho meno.

Aby ste rozumeli, Frosty bol môj švagor, v tom čase mal rovnako ako ja 56 rokov. Sedem týždňov pred mojím infarktom si, žiaľ, vzal život. Prechádzal ťažkým rozvodom a hoci bol niekoľko rokov čistý, bojoval v minulosti s drogami. Jednu noc to už nezvládol. Jeho matka ma vtedy poprosila, aby som prišiel do ich domu a v jeho izbe našiel nejaký denník alebo odkaz, ktorý by vysvetlil, prečo to urobil. Sedemkrát som vošiel do tej izby a prehľadával dosť hrôzostrašnú scénu, kým som denník nenašiel.

> *„Narobil som veľký neporiadok a ty sa musíš vrátiť a pomôcť ho upratať, ale povedz mojim rodičom, že som na dobrom mieste.“*

Tento odkaz spôsobil obrovský posun v mojom svetonázore. Vyrastal som ako katolík a v tom čase sa samovražda považovala za smrteľný hriech, čo znamenalo istú cestu do

pekla. Ale tu bol Frosty, ktorý si vzal život, a predsa bol na „dobrom mieste". V tej chvíli som si uvedomil, že pravidlá o zatratení sú len ľudským výmyslom. Milujúci Boh by nikdy neodsúdil niekoho za taký tragický čin, zvlášť keď ten človek nie je pri zmysloch. Zmenilo to moje chápanie Boha – z prísneho sudcu na Boha bezpodmienečnej lásky.

Druhý deň za mnou prišla krásna indická lekárka s trblietavými hnedými očami – doktorka Patelová. Posadila sa vedľa mojej postele, chytila ma za moje paralyzované ruky a so slzami v očiach mi povedala: „Som doktorka Patelová. Bola som lekárka, ktorá na vás v tú noc pracovala. Ani neviete, koľkokrát som vás takmer stratila." Potom, čo sa mi zdalo zvláštne, začala hovoriť o svojom otcovi, o tom, ako si boli blízki a ako náhle zomrel na aneuryzmu len šesť mesiacov pred narodením jej prvého dieťaťa. Povedala, že odvtedy stratila vieru, ale keď ma vidí živého, dáva jej to nádej. A v tom momente sa mi v hlave poskladala neuveriteľná skladačka. Zrazu som si spomenul, že kým na mne pracovala, v miestnosti sa objavil duch muža, ktorý jej stále hovoril: „Pokračuj v práci, môžeš ho zachrániť, nevzdávaj sa." Bol to jej otec, ktorý hovoril cezo mňa. Niečo ju prinútilo pracovať na mne viac ako dvadsať minút, hoci ma mala vyhlásiť za mŕtveho už po piatich.

Tieto duchovné zjavenia však stáli v ostrom kontraste s krutou fyzickou realitou môjho stavu, ktorá ma pomaly, ale isto sťahovala do priepasti.

03 Miznúca nádej

Zatiaľ čo môj duch sa otvoril novým pravdám, moje telo katastrofálne zlyhávalo. Po počiatočnej eufórii z prežitia prišlo obdobie hlbokého zúfalstva a fyzického úpadku. Bola to práve doktorka Patelová, ktorá mi musela oznámiť zdrvujúcu správu: môj infarkt mi zničil srdce a jedinou nádejou na prežitie bola transplantácia.

Začalo sa dlhé a desivé obdobie čakania. Srdcia sú extrémne vzácne. Keď ma prepustili z nemocnice, musel som nosiť vestu s defibrilátorom, ktorá mi dávala elektrické šoky vždy, keď mi srdce zlyhalo, čo sa stávalo často. Trpel som posttraumatickou stresovou poruchou. Neskôr, keď moje srdce ďalej slablo, mi do hrude zaviedli port, cez ktorý mi do srdca nepretržite kvapkala látka zvaná milrinón. Môj lekár povedal: „Predstavte si to ako aditívum STP do auta. Pomáha mu fungovať lepšie.“ Ale čas sa mi krátil.

Nevedel som zohnať srdce. Dve špičkové transplantačné centrá v Severnej Karolíne ma odmietli. Moje záznamy sme poslali všade, no nikto mi nechcel dať srdce. Práve keď som sa chystal dať výpoveď v práci, zavolal som svojmu šéfovi. Moja firma sídlila v Chicagu a on, keď sa dozvedel o mojej situácii, skontaktoval majiteľa spoločnosti. Ten, ako sa ukázalo, sedel v lekárskej rade na University of Chicago Medicine. Pomohol mi vybaviť prijatie. V apríli 2016 som nastúpil do nemocnice v Chicagu, kde som mal podstúpiť mesiace vyčerpávajúcich predtransplantačných testov.

Tieto testy sú nesmierne prísne, pretože srdce sa nedá niekomu, kto má v tele inú skrytú chorobu, napríklad rakovinu. Bol som stále slabší a slabší. Dostal som zápal pľúc, museli mi zaviesť drenážnu hadičku. Nič nezaberalo. Koncom mája prišlo konečné sklamanie. Môj lekársky tím za mnou prišiel s verdiktom: „Rob, našli sme u vás niečo, čo vás diskvalifikuje z transplantácie." Vzali ma zo zoznamu čakateľov.

V tom čase som už bol len tieňom samého seba. Moja váha klesla zo 79 na 60 kíl. Moja koža mala zelený nádych. Vlastná rodina ma nespoznávala. Bol som len scvrknutý, vyziabnutý starý muž, ktorý sotva žil.

Zavolal som svojej žene a oznámil som jej tú správu. Povedal som jej, že sa už len vrátim domov, aby som tam zomrel. Bol to moment úplnej kapitulácie, bod, v ktorom som sa vzdal a odovzdal svoj osud do rúk niečoho vyššieho.

04 Étericky svet

Tá noc bola absolútnym dnom môjho života. Fyzicky aj duchovne som bol na konci. Ležal som sám v nemocničnej izbe na ôsmom poschodí s výhľadom na Michiganské jazero. Vonku zúrila prudká búrka. Blesky, hromy a prívaly dažďa bičovali do okien. A v tej tme sa vo mne rozpútala ešte horšia búrka. Cítil som sa, akoby nejaká temná entita vstúpila do miestnosti a lákala ma, snažila sa oslabiť môjho ducha, a darilo sa jej to. Predkladala mi každú chybu, každé zlyhanie a každý hanebný okamih môjho života. Myšlienky ako: „Nemáš žiadnu hodnotu, nikdy si nenašiel svoj zmysel, tvoj život bol premárnený, modlil si sa, aby tvoja dcéra zomrela," všetky tieto hanebné veci mi vírili v hlave. Začal som lapať po dychu, potil som sa a srdce mi búšilo ako o život. Alarm na monitore srdca sa ohlušujúco rozozvučal.

> *V tom momente úplného zúfalstva som konečne kapituloval a vykríkol do prázdna: „Urobte so mnou, čo chcete!“*

A v tej sekunde sa to stalo. Bol som vyzdvihnutý z tela na miesto, ktoré nazývam „Étericky svet". Závoj medzi svetmi sa na okamih odhrnul a ja som nahliadol do duchovnej ríše. Zrazu som stál uprostred ničoho, no zároveň som videl svoje zlomené, zelené telo umierajúce v posteli a počul som pípanie monitora. Zároveň som videl sám seba, dokonalého a zdravého, stáť v tom istom priestore. Bol som sklamaný – nevidel som Boha, anjelov ani svojich zosnulých rodičov. Neznela žiadna hudba. Zmysly, ako ich poznáme, tam nefungovali.

Komunikácia však prebiehala telepaticky. Pochopil som, že ak chcem poznať odpoveď na akúkoľvek otázku, stačí na ňu len pomyslieť. Cítil som, že som napojený na

obrovskú múdrosť vesmíru. Do mojej bytosti boli vtlačené základné pravdy a ja som im okamžite a úplne rozumel. Mal som pocit, akoby celé moje bytie bolo zložené z malých zrniečok piesku, ktoré niekto zobral a roztrúsil po tom nekonečnom bezčasom vesmíre, keď mi v tom Boh vyjavil základné pravdy:

Ja som sila za všetkým.
Moja sila je všemocná.
Toto je základ všetkého.
Toto je božský zdroj.
Toto je tvoja skutočná identita.

V tej chvíli som vedel, že nie som moje telo, moja rasa ani moje náboženstvo. Bol som spojený so všetkým naraz. Pochopil som, že Boh prežíva a vyjadruje život prostredníctvom nás. Uvedomil som si, že som prišiel cez svojich rodičov, nie od nich, a že moja skutočná identita je toto miesto lásky a svetla – láska a svetlo Stvoriteľa.

Potom sa mi zjavila jedna z najúžasnejších vízií. Uvidel som a stal som sa súčasťou gigantickej siete trblietavých svetiel. Predstavte si neurón alebo slnečnú sústavu – jadro s chápadlami, ktoré sa navzájom prepájajú. Táto sieť bola utkaná z biliónov a biliónov takýchto svetelných bodov, ktoré sa tiahnú do nekonečna. Bolo mi ukázané, že tieto kvarky alebo iskry svetla sa skladajú z rôznych iných kvarkov, ktoré sa spájajú a vytvárajú nekonečné možnosti vo vesmíre. Tieto kvarky tvoria všetko – planétu, človeka, strom či psa. Všetko je jedno. Všetci sme stvorení z tej istej podstaty, len sa prejavujeme inak. Pochopil som, že samota je len ilúzia, pretože všetko je prepojené. Ak ublížim sebe, ublížim všetkému, čo je so mnou spojené. Ale ak milujem, svetlo sa bude šíriť.

Toto je veľmi, veľmi osobné, ale podelím sa o to. Z tejto siete ku mne pristúpila moja dcéra Maria. Stála predo mnou, dokonalá a celistvá. Z jej očí vyžarovalo duchovné svetlo – svetlo, ktoré oživuje všetok život. Týmto nevysloveným jazykom Éterického sveta som sa jej spýtal: „Maria, nikdy som nepočul tvoj hlas. Čo pre teba môžem urobiť, aby som zmiernil tvoje utrpenie?" A ona povedala tri slová, ktoré zmenili môj život: „Len ma miluj."

V tej chvíli som do tej nekonečnej diaľky vykríkol, že toto miesto nechcem nikdy opustiť. A hneď nato som sa ocitol späť vo svojom nemocničnom lôžku, zatiaľ čo do izby vbehla sestrička, aby mi podala lieky na stabilizáciu.

05 Nové srdce, nový život

Návrat do zlyhávajúceho tela bol drsný a bolestivý. Kontrast medzi nekonečným pokojom Éterického sveta a fyzickou realitou bol ohromujúci. Krátko po tomto zážitku však prišiel môj lekár s neuveriteľnou správou: nemocnica sa odvolala a vláda urobila výnimku. Schválili mi transplantáciu. 6. júna 2016 som dostal nové srdce.

Mať v sebe srdce iného človeka je jedna z najfascinujúcejších vecí, aké si viete predstaviť. Srdce nie je len sval. Je sídlom duše. Po transplantácii si musí srdce nájsť nové neurologické cesty na komunikáciu s mozgom, musí si vytvoriť nové hormóny a napojiť sa na nervový systém. Najúžasnejší spôsob, akým komunikuje, je cez elektromagnetické pole, ktoré vyžaruje okolo nás ako aura. Je to miesto, kde sídli naša intuícia.

Zažil som to, čo sa nazýva bunková pamäť. Po transplantácii sa zmenili moje preferencie. Zmenil sa môj vkus v hudbe, moje emócie a nálady. Mám pocit, že osoba,

ktorej srdce teraz nosím, sa cezo mňa naďalej prejavuje. Je to neuveriteľná súčasť mojej cesty – po zážitku blízkom smrti nasledoval úplne nový život.

Táto skúsenosť mi dala nielen nový život, ale aj posolstvo, ktoré cítim povinnosť zdieľať so svetom.

Keď zosumarizujem všetko, čo som sa naučil počas svojich dvoch zážitkov blízkych smrti a následného nového života s novým srdcom, dospejem k jedinému záveru. Toto je posolstvo, pre ktoré som sa vrátil.

> *Keď odložíme všetky vonkajšie nálepky, zistíme, že v našej najhlbšej podstate sme stvorení zo svetla. Všetci sme jedno a všetci sme prepojení. V tom spočíva tá krása.*

Práve toto poznanie je nevyhnutné, obzvlášť v dnešnej dobe, keď sa zdá, že sa svet rúca a všetci sú takí oddelení. Musíme pochopiť, že sa musíme zjednotiť, aby sme sa zachránili, a uvedomiť si, že sme všetci jedno.

Chcel by som vás teda zanechať s touto myšlienkou: Keď si uvedomíme, že sme všetci prepojení a že sme všetci jedno, že všetci pochádzame z toho istého miesta božskej lásky a svetla, len vtedy nájdeme mier v sebe samých a napokon aj mier v našom svete.

SVEDECTVO 18

Betty *Guadagno*

01 Cesta duchovného bojovníka

Bola som závislá na opiátoch viac než 20 rokov. Moji rodičia sa predávkovali, a tak som ostala sama. Moja závislosť ma doviedla až k prostitúcii a manipulácii iných žien.

Môj skutočný život sa ale začal písať 23. marca 2019. Bol to začiatok obdobia Barana, symbolu znovuzrodenia, no pre mňa to bol deň, kedy som mala definitívne prestať existovať. Dovtedy som bola zarytý ateista. Neverila som v nič, čo sa nedalo chytiť alebo vstreknúť do žily – drogy boli mojím jediným bohom, mojou vyššou mocou. To, čo nasledovalo po mojom predávkovaní, však nebola tma, ale radikálna dekonštrukcia reality.

Fyzicky som tento moment prežívala ako prebudenie Kundalini, životnej energie, o ktorej som predtým nemala ani tušenie. Cítila som, ako sa v mojom tele aktivujú energetické centrá. Keď sa naplno otvorilo moje tretie oko a korunná čakra,

mechanizmus oddelenia ducha od tela sa dokončil. Moje vedomie sa vymanilo z pút hmoty a ja som sa ocitla v priestore, ktorý popieral každú moju doterajšiu ateistickú istotu.

V ten moment som prestala byť zdrogovanou troskou v kúpeľni a stala som sa vedomím putujúcim do samotného srdca existencie.

02 Do večnosti

Vstup do reality, ktorú nazývam Večnosť, sprevádzal šok z absolútneho rozpamätania sa. Pozemský život sa v okamihu premenil na vyblednutý, vzdialený sen. Mala som pocit, že som sa konečne prebudila a vrátila sa domov.

Sprevádzal ma mužský hlas, ktorý nebol jednou osobou, ale esenciou všetkých mužských energií, ktoré kedy prešli mojím životom. Počula som v ňom hlas svojho otca (zomrel pred 11 rokmi) aj hlas bývalého priateľa, ktorý tiež zomrel. Hoci som si so sebou priniesla nánosy pozemského zúfalstva, viny a strachu, tieto pocity boli okamžite pohltené vibráciou bezpodmienečnej lásky. Stála som pred samotným Zdrojom a prvýkrát som pocítila skutočný mier.

Napriek môjmu zdevastovanému životu som necítila žiadnu kritiku, len pochopenie. Poznanie, že toto je náš pôvodný a trvalý stav bytia. Sila taká intenzívna, že v nej strach jednoducho nedokáže existovať. Hlboké vedomie prítomnosti rodiny duší, ktoré som poznala celú večnosť. Tento zážitok v sekunde vymazal môj ateizmus a nahradil ho hlbokým duchovným poznaním, že smrť je len prechod do vyššej formy vedomia.

03 Architektúra života

Môj sprievodca mi odhalil koncept plánovania života pred narodením. Celý môj život sa zrazu javil ako strategická videohra. Vizuálne mi to bolo predložené ako scéna v obchode s potravinami. Regály boli plné „krabíc s cereáliami", pričom každá krabica predstavovala inú životnú skúsenosť.

Predtým, než som vstúpila do metafory obchodu, som videla čistú podstatu týchto dohôd: dve krásne svetelné gule, ktoré sa k sebe priblížili a s láskou sa dohodli na lekciách, ktoré si navzájom poskytnú. Až potom som videla samu seba v tom „obchode", ako si vedome vyberám tie najťažšie „krabice s nepriazňou osudu". Nebrala som ich ako trest, ale ako nástroje evolúcie. Z pohľadu duše to bola vzrušujúca príležitosť.

Každá životná skúsenosť nás posúva ďalej, prehlbuje naše porozumenie, súcit a schopnosť oceniť život a jeho hĺbku. A tak aj to, čo som si na druhej strane naplánovala, malo svoj dôvod a zmysel. Drogová závislosť mojich rodičov vo mne budovala odolnosť a pochopenie rodovej karmy. Sexuálna trauma, ktorú som prežila v detstve bola zas súčasťou transformačného kontraktu medzi dušami a predstavovala podmienky pre ten najintenzívnejší rast. Moja heroínová závislosť v prvej polovici života predstavovala akýsi výcvikový tábor a pripravovala ma na súčasné poslanie - poradca pre závislých. Rolu agresora som prevzala s cieľom vyváženia karmických skúseností a pochopenia duality moci (agresora a obete). Všetko to utrpenie ma malo okrem iného viesť na ceste pomoci pri vzostupe vedomia ďalších duší.

Tento moment hlbokého porozumenia ma zbavil bremena obete. Pochopila som, že nič sa mi nedialo zo zlomyseľnosti, ale všetko sa dialo pre mňa, aby sa moja duša mohla vyvíjať.

04 Návrat

Napriek tomuto poznaniu som sa odmietala vrátiť. Stála som pred bytosťami pri dlhom stole – hoci by sa dalo povedať, že vyzerali ako „porota", toto slovo je príliš odsudzujúce a vo Večnosti žiadne odsúdenie neexistuje. Vysvetlili mi, že mojou úlohou je byť duchovným vojakom. Zem prechádza procesom vzostupu a ja mám pomôcť pozdvihnúť vedomie planéty.

Môj odpor bol hysterický. Premenila som sa na malé dieťa, ktoré kope a kričí, že sa nevráti do tela, ktoré bolo úplne zdevastované životom na ulici. Cítila som, že môj avatar je príliš poškodený na to, aby som v ňom mohla fungovať. Počula som hlas:

Ešte si neskončila. Tvoja misia nie je kompletná a tvoj život nie je vyvážený. Musíš sa vrátiť, pretože práve teraz je na Zemi ten najvzrušujúcejší čas a ty si jeho súčasťou.

Navrhla som, že radšej zostanem „v nebi v pyžame s pukancami" a budem sledovať show zhora. Ukázali mi teda inú možnosť – nového avatara, dieťa s ešte ťažším osudom než som mala ja. Pochopila som, že začať od nuly by bolo oveľa náročnejšie než pokračovať v tom, čím som si už prešla. Prijala som teda návrat do svojho starého tela.

05 Uzdravenie

Po návrate som si tri dni nahovárala, že to bola len drogová psychóza. Pravda ma však zasiahla na tretí deň krutého heroínového absťáku. Ležala som v agónii, s horiacimi kosťami a v zúfalstve, z ktorého nebolo úniku. Nevedela som ani vstať z postele, aby

som ukončila to trápenie. A vtedy ma neznámy hlas inštruoval, aby som si ľahla a požiadala o to, čo chcem „opraviť". Požiadala som o odstránenie fyzickej závislosti.

Hlas mi kázal počítať od 10 nadol. V mysli sa mi zjavili dvaja malí, plešatí bieli muži s výraznými nosmi v bielych plášťoch. Pred nimi sa zhmotnili niečo ako kosačky na trávu. Bytosti sa triasli a vibrovali spolu so strojmi, zatiaľ čo prechádzali „údolíami a trhlinami mojej mysle". Cítila som intenzívne horúce brnenie v hlave. Cítila som, ako mi niečia dlaň tlačí na čelo a kreslí naň symboly X. Po silnom bielom záblesku všetky symptómy absťaku – pot, nevoľnosť, bolesť, kŕče – v sekunde zmizli. Vstala som z postele úplne čistá. Vedela som, že to nebola halucinácia. Bol to božský zásah.

Môj nový život začal byť navigovaný božskou synchronicitou. Všetci moji díleri, s ktorými som bola v kontakte desať rokov, naraz a nezávisle od seba prestali predávať drogy. Vesmír mi doslova zamkol dvere do minulosti. Jedného dňa som vo vlaku v Brooklyne počula hlas: „To je tvoja cesta, nasleduj ho." Nasledovala som muža s odznakom 12-krokového programu priamo na stretnutie anonymných závislých. Keď som na stretnutí zas nestihla osloviť programovú riaditeľku liečebne, cítila som porážku. No keď som nastúpila do náhodného autobusu domov, sedela tam. „Ty musíš byť anjel," povedala som jej v manickom úžase. Táto „nemožná" pravdepodobnosť bola potvrdením, že ma vedie vyššia sila.

06 Premena

Integrácia tohto zážitku trvala 17 mesiacov v izolácii liečebne. Študovala som metafyziku a Kurz zázrakov (Course in Miracles). Často som premýšľala o tom, či húsenica vôbec tuší, že sa raz stane motýľom. Ja som to netušila.

Dnes vnímam svoj život ako univerzálne zadosťučinenie. Z niekdajšej narokomanky, prostitútky a manipulátorky sa stal kouč v oblasti zotavenia z ťažkej závislosti. Moja misia „duchovného vojaka" sa napĺňa každým dňom, keď slúžim iným ženám na ich ceste z temnoty.

Dnes som živým dôkazom toho, že transformácia nie je len možná, ale pre dušu nevyhnutná. Moja cesta od heroínovej závislosti k duchovnému prebudeniu potvrdzuje, že vo vesmíre neexistuje žiadne odsúdenie – len nekonečná príležitosť na rast. Ak sa takáto radikálna metamorfóza mohla stať mne, niekomu, kto bol na úplnom dne ľudskej úbohosti, je dostupná pre každého. Stačí sa prestať brániť návratu k vlastnému svetlu.

SVEDECTVO 19

Dr. Mary *Neal*

01 Volanie vždy smeruje tam, kde musíme prekročiť vlastné hranice

Ako vášnivá kajakárka som splavovala divoké rieky po celom svete, no tento deň v Čile mal byť iný. Bol to náš posledný deň na vode. Môj manžel, ktorý ma bežne sprevádza, ostal v to ráno po prvýkrát v živote na brehu kvôli náhlej bolesti chrbta. Rieka bola dravá, no vodopády s výškou 10 až 15 stôp boli v rámci mojich schopností – vzrušujúca výzva, nie hazard.

Všetko sa zmenilo v zlomku sekundy. Iný kajakár neúmyselne zablokoval moju líniu a ja som bola vohnaná priamo do hlavného prúdu vodopádu. Keď som prepadla cez hranu, uvidela som pod sebou desivú turbulenciu. Predok môjho kajaku sa zaklinil medzi skaly a ja som ostala uväznená pod ôsmimi až desiatimi stopami valiacej sa vody.

Ako chirurgička špecializujúca sa na chrbticu som vycvičená zachovať absolútny pokoj v situáciách s extrémnym stresom. Neprepadla som panike. Racionálne som analyzovala svoje možnosti, zatiaľ čo ma drvil neúprosný tlak prúdu. Keď mi došlo, že smrť je nevyhnutná, namiesto hrôzy prišlo niečo celkom iné. Tu je päť prekvapivých zistení, ktoré navždy zmenili moje chápanie života.

02 Odovzdanie

Často si predstavujeme, že „vzdanie sa" v tvári smrti je prejavom slabosti. Moja skúsenosť však hovorí, že išlo o najaktívnejšie rozhodnutie môjho života. Mala som voľbu: bojovať proti osudu, alebo prijať Božiu vôľu, nech už to znamená čokoľvek. V momente, keď som sa vnútorne rozhodla pre prijatie, nastal okamžitý metafyzický posun.

Okamžite ma premohol tento veľmi fyzický pocit, že ma niekto drží, utešuje a uisťuje, že všetko bude v poriadku. Bola som držaná Kristom. Trvalo mi dlho, kým som to dokázala vysloviť nahlas, pretože hoci o Božej láske hovoríme, v hĺbke srdca si často myslíme, že nie sme dosť dobrí na to, aby sa to stalo práve nám.

Tento aktívny súhlas nebol rezignáciou, ale vstupom do stavu absolútneho bezpečia, ktorý predčil akýkoľvek pozemský komfort.

03 Vedomie

Ako lekárka som smrť vnímala ako „vypnutie svetiel". Moja skúsenosť však bola presne opačná. Nikdy som nepocítila prechod z vedomia do bezvedomia. Cítila som sa živá a potom ešte viac živá. Moje vedomie sa nevyplo; prešlo do stavu hlbokej jasnosti, kde sa radikálne zmenila dimenzia času.

V každom jednom okamihu bolo možné prežiť celú večnosť. Čas, ako ho poznáme, prestal existovať a bol nahradený prítomnosťou, ktorá v sebe niesla všetko naraz.

Zažívala som fascinujúci paradox: stále som vnímala fyzickú realitu – cítila som plast kajaku, váhu vody a dokonca aj to, ako sa mi pod tlakom prúdu lámu nohy pri vyťahovaní z člna. No v tomto rozšírenom stave vedomia som túto bolesť vnímala bez utrpenia. Práve tu, uprostred živlov, som prechádzala niečím, čo nazývam „životný prehľad" (Life Review), kde som s Kristom vnímala zmysel svojej existencie.

04 Láska

Môj život chirurga bol postavený na meritokracii. V operačnej sále aj vo vedeckom svete sa hodnota získava rokmi driny, presnosťou a úspechmi. Keď som sa ocitla v duchovnom svete, môj vnútorný skeptik sa ozval: „Prečo ja? Veď nie som nikto dôležitý."

Odpoveď, ktorú som dostala, bola pre moju výkonovo orientovanú myseľ šokujúca. Láska, ktorá ma obklopovala, nebola odmenou za zachránené životy ani za lekársky titul. Zistila som, že každý z nás je individuálne a úplne poznaný bez akýchkoľvek podmienok. Sme milovaní čistou láskou, ktorú si nemusíme zaslúžiť, vybojovať ani

odpracovať. V našom pozemskom svete, kde je všetko „niečo za niečo", je táto pravda takmer nepochopiteľná, no je to základná realita vesmíru.

05 Negativita

Keď môj duch opustil telo a stúpal nad rieku, stretla som bytosti, ktoré ma poznali a milovali celú moju večnosť. Hoci som ich tváre z tohto života nepoznala, vedela som, že sú kľúčovou súčasťou môjho príbehu. V tomto stave neexistuje priestor pre hnev či nenávisť.

Pochopila som to cez analógiu svetla a tmy. Tma v skutočnosti neexistuje ako nezávislá sila; je to len absencia svetla. Rovnako aj deštruktívne emócie nie sú skutočnou realitou, sú len absenciou lásky. Ľudia sa niekedy pýtajú: „Nechcem stretnúť svojho otca, bol to surovec a nenávidím ho." No v tomto stave dochádza k absolútnemu pochopeniu celého príbehu a motívov každého človeka. V čistote tejto lásky sa akákoľvek nenávisť jednoducho rozplynie, pretože tam pre ňu nie je miesto.

06 Služba

Môj návrat do života nebol sprevádzaný okamžitou radosťou. Práve naopak. Ako vedkyňa som strávila nasledujúce mesiace zúfalou snahou nájsť vedecké vysvetlenie, ktoré by moju skúsenosť vyvrátilo. Nechcela som to prijať. Nechcela som sa vrátiť k „zoznamu" úloh, ktoré som obdržala na druhej strane a na ktoré som sa ani zďaleka necítila byť kvalifikovaná.

Naučila som sa však zásadnú lekciu: Boh nás nikdy nevolá k úlohám, pri ktorých si povieme: „To je skvelé, na toto som expert." Volanie vždy smeruje tam, kde musíme

prekročiť vlastné hranice. Skutočné dary a talenty totiž objavujeme až vtedy, keď sme vytlačení z komfortnej zóny. Život na Zemi nie je trestom, ktorý treba pretrpieť v čakaní na nebo. Je to neuveriteľné dobrodružstvo a príležitosť rásť, ktorú by sme nemali premárniť čakaním na koniec.

Moja transformácia zo skeptickej chirurgičky na človeka, ktorý vidí hlboký duchovný zmysel v každom nádychu, bola bolestivá, ale oslobodzujúca. Dnes viem, že svetlo a láska sú tou najskutočnejšou realitou, aj keď ich v každodennom boji nevidíme. Smrť pre mňa stratila svoju hrôzu – nie je to koniec, ale prechod k väčšej jasnosti.

Ak by ste dnes s absolútnou istotou vedeli, že ste bezpodmienečne milovaní a že každá tma vo vašom živote je len dočasnou absenciou svetla, čo by ste vo svojom živote zmenili?

SVEDECTVO 20

Tricia *Barker*

01 Za svetlom

Vyrastala som v hlbokých lesoch východného Texasu ako jediné dieťa v dome, kde cez deravú strechu pravidelne zatekalo a podlahy rozožierala čierna pleseň. Táto materiálna bieda a s ňou spojená izolácia vo mne vypálili hlboký pocit hanby, ktorý sa stal hlavným motorom mojej ranej identity. Celú svoju mladosť som upínala k jedinému cieľu: získať vzdelanie, stať sa úspešnou právničkou a zarobiť toľko peňazí, aby som už nikdy nemusela čeliť tomu ponižujúcemu nedostatku. Táto hnacia sila ma síce dostala na prestížnu univerzitu so štedrými štipendiami, no v jej jadre zívalo mrazivé prázdno. Keď som sa konečne stala dospelou a dosiahla to, čo som si vysnívala, zistila som, že mi chýba zmysel. Bola som agnostik, moje vzťahy stroskotávali a pocit, že som vnútorne nenapraviteľne poškodená, ma doviedol až na samý okraj. Nakoniec som do seba nahádzala množstvo tabletiek, padla som tvárou na matrac a vracala som. Keď som sa po tridsiatich šiestich hodinách prebrala, pochopila som, že to bol

budíček. Moje staré ja muselo byť zničené, aby mohlo vzniknúť niečo nové. Začala som behať, cvičiť jogu a vyhľadala som odbornú pomoc, no netušila som, že skutočná transformácia príde až cez brutálnu fyzickú bolesť.

02 Nehoda

Všetko sa to začalo noc pred veľkými pretekmi v Austine. Mala som zvláštne sny, ktoré pôsobili, akoby existovali mimo lineárneho času. Počula som v nich svojho otca kričať „Dávaj pozor, Trisha!" a matku vzlykať nad niečím hrozným. Pripisovala som to únave, no bola to predtucha. Nasledujúci deň som v aute prechádzala okolo 7-Eleven. Uvidela som žlté svetlo na semafore a namiesto brzdenia som na to šliapla – chcela som tam byť rýchlo, hnala ma tá istá ambícia, ktorá ovládala môj život.

Na ďalšej križovatke však už svietila červená a v plnej rýchlosti 65 míľ za hodinu do mňa čelne narazilo obrovské vozidlo. Auto sa okolo mňa doslova zrolovalo. Neboli tam žiadne airbagy, len zvuk drveného plechu a ticho. Kým ostatné autá len prechádzali okolo, zastavila jedna sestrička. Držala ma za ruku a upokojovala ma, kým ma záchranári nepripútali na nosítka. V nemocnici ma však čakal ďalší úder. Keďže som nemala zdravotné poistenie, jeden z chirurgov odmietol môj prípad, pretože sa bál, že nedostane zaplatené. Sedemnásť hodín som ležala v nepredstaviteľných mukách s vedomím, že môj život závisí od byrokratického systému. Nakoniec ma na sálu vzala lekárka, ktorá bola v službe už štyridsať hodín. V momente, keď sa dotkli mojej rozdrvenej chrbtice a bedra, moje vedomie sa jednoducho odpojilo.

03 Prechod

Zrazu som bola v rohu operačnej sály. S absolútnym úžasom som hľadela na to krvácajúce telo na stole a pochopila som: my pokračujeme. Naše vedomie nezomiera. Videla som toľko krvi, že mi to prišlo až neskutočné – neskôr som sa dozvedela, že som v ten moment skutočne vykrvácala. Potom sa však objavili ony. Svetelné bytosti, ktoré dnes nazývam anjelmi, hoci nemali krídla. Boli to inteligentné vedomia v žiarivých rúchach, bezpohlavné a plné pokoja.

Telepaticky ma ubezpečovali, že budem v poriadku a znova budem chodiť. Potom mi takmer hravo povedali: „Sleduj toto!" a videla som, ako cez chrbty a ruky unavených chirurgov vyslali prúd liečivej energie. Bol to moment fascinujúceho rozšírenia reality – akoby som vnímala svet v 45D alebo 60D rozlíšení. Pochopila som, že lekári sú síce talentovaní, ale v tej chvíli boli len kanálmi pre vyššiu silu, ktorá pracovala cez nich. Keď monitor ukázal zástavu srdca a lekári ma začali oživovať, moje vedomie sa rozhodlo odísť. Prešla som stenu nemocnice a uvidela som svojho nevlastného otca pri automate na sladkosti. Pousmiala som sa nad tým, pretože sa vždy vystatoval, aký je prísny vegán a fanúšik zdravej výživy, a tam si v strese kupoval Marsku. Tento banálny detail sa neskôr stal pre moju matku kľúčovým dôkazom, že som tam skutočne bola.

04 Medzi hviezdami

Následne som sa ocitla v hlbokom vesmíre, lietala som medzi hviezdami s pocitom absolútnej slobody, po akej túžime v snoch. Cítila som spojenie so všetkým živým a zrazu ku mne začalo prehovárať svetlo, ktoré bolo plné inteligencie, lásky a radosti. Boli to jednoduché, ale hlboké lekcie. Povedalo mi, že láska je to jediné, na čom

skutočne záleží a je to tiež to jediné, čo si berieme so sebou. A pripomeň im, že je treba vrátiť sa k prírode a že je potrebné byť ako deti a nebrať všetko tak vážne.

Potom som si prešla revíziou života, ale nebola to súdna sieň. Svetlo mi prekvapivo neukazovalo to, čo som si myslela, že bolo pre mňa zahanbujúce ako párty alebo alkohol, ukazovalo mi momenty, kedy som bola voči ľuďom povrchná a odsudzujúca. Videla som, ako som ľudí škatuľkovala podľa oblečenia alebo toho, kam chodili na školu, a ako som pre túto tmu vo vlastnom vnútri prišla o vzácne priateľstvá. V tom svetle som videla aj pár, s ktorým som kedysi pracovala – modlili sa za mňa, pretože vedeli o mojej depresii. Ich láska bola „všímavá", tichá sila, ktorá ma možno zachránila pri pokuse o samovraždu. To bol môj etický imperatív: už nikdy nepozerať na povrch, ale priamo do sŕdc ľudí.

Realita sa zmenila na nádhernú krajinu, kde ožilo všetko, čo bolo predtým mŕtve. Stretla som tam svojho starého otca. Žiaril a z jeho očí sálala rovnaká telepatická láska ako z anjelov. Thomas More raz napísal: „Nie je bolesť na zemi, ktorú by nebo nedokázalo vyliečiť," a v tej chvíli som to prežila. Všetky tie traumy z detstva – chudoba, zanedbávanie a psychické zneužívanie – sa v tej Božej prítomnosti jednoducho rozplynuli. Cítila som sa znova ako dieťa v absolútnom bezpečí. Táto láska bola kompletná a nedala sa porovnať s ničím pozemským. Nechcela som sa vrátiť, aj keď som cítila modlitby svojich blízkych, ktoré ma ťahali späť. Moja duša chcela ísť hlbšie do toho svetla, no narazila som na bariéru. Začula som dunivý hlas, ktorý mnou otriasol: „Pozri sa dole." Uvidela som rieku – metaforu rieky života – a dostala som mandát, že sa musím vrátiť a učiť. Ešte som sa pokúšala argumentovať, že chcem zarábať a že chcem dosiehnuť úspech, ale v tej chvíli ma Boh prudko vrhol späť do tmy.

05 Návrat

Precitnutie v nemocnici bolo kruté. Cítila som sa obrovská, moje vedomie bolo nezmerné a telo mi bolo tesné. Keď sa ma pýtali na meno, odpovedala som v tretej osobe: „Jej meno je Trisha." Musela som sa znova naučiť obývať túto zlomenú schránku. Nasledovali mesiace v bandážach, od krku až po boky, a dlhá rehabilitácia. No vrátila som sa iná. Stratila som strach zo smrti a získala som intuíciu, ktorá ma niekedy až desila – vedela som, aká pieseň zaznie v rádiu, skôr než som ho zapla, alebo som cítila emócie ľudí skôr, než prehovorili. Moje proroctvo o rieke sa naplnilo doslova. Dnes učím na Trinity River College a zo svojich okien sa dívam na rieku. Moja misia je učiť študentov, aby „rozsvietili svoje svetlá", aby prekonali svoje ego a našli svoju vášeň.

Keď o roky neskôr môj otec zomieral na rakovinu mozgu, mala som to privilégium sledovať jeho cestu. Jeho životná revízia bola oveľa dlhšia než moja, pripomínala akýsi očistec, kde musel pochopiť následky každého svojho rozhodnutia, kým dosiahol slobodu a svetlo hviezd. Povedal mi, že sa chce reinkarnovať, že jeho duša túži po ďalšej skúsenosti na zemi. To ma naučilo, že náš čas tu je vzácny a nesmierne krátky. Život nie je o tom, či sme milovaní, ale o tom, či my rozdávame lásku do tohto sveta. Každý úsmev, každý malý skutok pomoci má kozmický význam.

Moje svedectvo je potvrdením, že vedomie je večné a že smrť je len posvätný prechod domov. Ak v sebe nájdete radosť a vďačnosť a rozsvietite svoje svetlo, pomôže to celému ľudstvu. Choďte v smere svojej radosti, pretože láska je to jediné, čo si skutočne berieme so sebou.

SVEDECTVO 21

Jane *Thomson*

01 Cesta bolesti a prebudenia

Pred mojou skúsenosťou blízkej smrti som pracovala ako realitná maklérka. Bola som veľmi zameraná na prácu a kariéru. Povedala by som, že som bola šťastná. Keď sa však dnes obzriem späť, vidím, že v mojom živote niečo chýbalo. Aj keď navonok všetko fungovalo, vo vnútri tam bola samota a istá prázdnota.

02 Bolesť

Moja skúsenosť sa odohrala 22. augusta 2009. Mala som 34 rokov. Zobudila som sa s obrovskou, neznesiteľnou bolesťou. Mala som horúčku 41 °C a nikto netušil, čo sa deje. Jeden môj rodinný príslušník ma odviezol do nemocnice, kde mi robili vyšetrenia a snažili sa prísť na príčinu. Pamätám si, ako som ležala na CT vyšetrení a upravovali mi infúziu. Vtedy som začala cítiť, že sa oddeľujem. Akoby som sa začínala vzďaľovať,

podobne ako balón, ktorý sa pomaly dvíha k oblohe. Bolesť ma však vždy vtiahla späť do tela.

Po CT ma previezli späť na urgent. A práve tam sa to začalo. Začala som zomierať. Dostala som kŕče, cítila som obrovský tlak v hlave aj v celom tele. Horela som, no zároveň mi bola strašná zima. So zatvorenými očami som si pomyslela, že už to viac nezvládnem, že tú bolesť už neunesiem. A v tom okamihu som sa úplne odpojila od všetkého okolo seba – od personálu, od prístrojov, od celej vonkajšej reality. Bolesť som ešte vnímala, ale už nie tak intenzívne.

Začala som akoby zvnútra „skenovať" svoje telo. Bolo to, akoby som sledovala film. Videla som krv, bunky, orgány. Bolo to veľmi vecné, bez emócií. A potom prišlo uvedomenie: zomieram. A presne v tej chvíli som vystúpila z tela.

03 Svetlo

Zrazu som bola pri strope a pozerala som sa dolu na svoje telo a na ľudí okolo neho. Videla som, že v ňom už nie je život. Vedela som, že je to moje telo, ale ja som v ňom už nebola. Moja duša už nebola súčasťou tej schránky ležiacej na nemocničnom lôžku. Všetko bolo jasné, ostré, skutočné. Zároveň som však cítila istý odstup.

Začala som sa jemne vznášať nahor a dozadu. Scéna podo mnou sa zmenšovala. Videla som nemocnicu a okolo nej malé guľôčky energie, ktoré sa pohybovali sem a tam. Vnímala som ich ako duše, všetky prepojené tenkou, dúhovou líniou, podobnou pavučine zachytenej v slnečnom svetle. Dnes tomu hovorím jednota – vedomie, že sme všetci prepojení.

Ako som sa vzďaľovala, pohyb sa zrýchľoval. Ocitla som sa v čiernom priestore, akoby v prázdnote či vo vesmíre. Nebála som sa. A potom som vstúpila do tunela. Bol tmavý,

no ja som sa pohybovala rýchlo a cítila som vzrušenie. Tunel bol krátky a zrazu som vyšla do oslnivého bieleho svetla.

To svetlo bolo nádherné, silné a živé. Chvíľu mi trvalo, kým som si naň zvykla. A potom som pochopila, že som v nebi. Okamžite som pocítila bezpodmienečnú lásku – lásku, akú som nikdy predtým nezažila. Bez ohľadu na to, čo som v živote urobila alebo kým som bola, cítila som úplné prijatie. Bola som tou láskou obklopená, doslova som sa v nej kúpala. Cítila som sa hodnotná, vítaná, prijatá.

Prišiel aj hlboký pokoj. Všetko je v poriadku. Všetko je tak, ako má byť. Vnímala som, že sa uzdravujem. Miesta v mojej duši, kde boli rany alebo prázdne miesta, sa zapĺňali láskou. Bolo to, akoby som sa znovu napĺňala tým, kým skutočne som.

> *Zároveň som pochopila, že to svetlo nie je niečo oddelené odo mňa. Ja som to svetlo. Oddelenosť bola len ilúziou. Vedela som, že moje fyzické telo je mŕtve a že sa doň už nevrátim – a bola som s tým úplne zmierená. Cítila som sa doma. Môj pozemský život sa začal javiť ako vzdialená spomienka.*

04 Návrat

Potom som začala vnímať prítomnosť ďalších duší, akoby sa ku mne približoval láskavý dav. No vtom som počula hlas – tichý, no pevný: „Musíš sa vrátiť." Nechcela som. Prosila som, aby som nemusela. Hlas sa ozval znovu, láskavo, ale rozhodne. Nebolo to vyjednávanie. A v tej chvíli som bola akoby postrčená späť do tunela.

Veľmi rýchlo som sa vracala späť do tela. Vstúpila som cez temeno hlavy. Cítila som, ako sa vracia bolesť. Vedela som, že som späť.

Keď som sa neskôr prebrala pred operáciou, vedela som, že som zomrela a že som bola v tom svetle. Otvárala som oči a uvedomila si, že mi dávajú posledné pomazanie. Videla som v očiach svojich blízkych a lekárov pohľad, aký som nikdy predtým nevidela – pohľad, ktorým sa pozerajú na niekoho, o kom si myslia, že zomrie. Chcela som im povedať, že všetko je v poriadku, že keby som mala zomrieť, nevrátila by som sa. No nedokázala som hovoriť.

Lekári mi vysvetlili, že som mala obličkový kameň zaseknutý v močovode, čo spôsobilo infekciu celej krvi a septický šok. Nasledujúcich 24 hodín bolo kritických. Ja som však vedela, že budem v poriadku.

Uzdravovanie trvalo mesiace. Keď som sa pokúsila o svojej skúsenosti hovoriť, stretla som sa s odmietnutím. Začala som pochybovať. Myslela som si, že to mohli spôsobiť lieky proti bolesti. No keď som ich vysadila, spomienky sa stali ešte jasnejšími.

05 Premena

Začala som byť citlivejšia. Vnímala som myšlienky a emócie iných ľudí. Bolo to ohromujúce. Postupne som pochopila, že sa mením. Stratila som mnohé vzťahy. Už som nebola tou osobou, ktorú poznali. Ani ja som poriadne nevedela, kým som.

Prestala som zvládať svet biznisu. Stratila som súťaživosť. Túžila som spolupracovať, milovať, pomáhať. Začala som pracovať v hospici. Tam som znovu cítila to svetlo – pri ľuďoch, ktorí odchádzali z tela. Videla som, ako tesne pred smrťou prichádza pokoj. Bez ohľadu na ich vieru či minulosť, láska bola prítomná.

Postupne som sa začala venovať liečivej práci s energiou. Učila som sa, trénovala, pracovala na sebe. To, čo som dostala v tom svetle – lásku – som sa učila

sprostredkovať ďalej. Pochopila som, že svetlo má odpovede na všetky otázky. A že láska je najväčší liečiteľ.

Dnes viem, že prvým krokom k nášmu pravému ja je stíšiť ego. Ego je hlas plný strachu a neustálych komentárov. Keď ho stíšime – meditáciou, dychom, modlitbou – začne sa ozývať jemný hlas intuície. Ten hlas je pokojný, láskavý a pravdivý.

Nie všetkému utrpeniu rozumieme. Niečo môžeme zmierniť tým, že sa obrátime k láske. Niečím si zas musíme jednoducho prejsť. No viem, že tu nie sme na to, aby sme len trpeli. Sme tu, aby sme zažívali radosť, hojnosť a lásku.

Strach nás paralyzuje. Láska nás otvára. Vďačnosť mení perspektívu. Keď sa ráno zobudím a pomyslím na veci, za ktoré som vďačná, môj deň plynie inak. To, na čo sa sústredím, rastie.

Verím, že aj v temných časoch prechádzame očistou. Každý z nás môže prispieť tým, že sa bude vracať k svojmu pravému ja. Tam, kde sme dnes, je presne miesto, kde máme byť. Každá etapa má zmysel.

A keď si každý deň doprajeme lásku, prijatie a rast, práve tým meníme náš svet.

SVEDECTVO 22

Deborah *King*

01 Medzi verou a vedou

Volám sa Deborah King. Som matkou štyroch úžasných detí. Počas svojej kariéry som pracovala ako zdravotná sestra a neskôr aj ako klinická psychologička. Vyrastala som ako katolíčka a vždy som verila v posmrtný život, mala som vieru v nesmrteľnosť duše. Potom som zažila dve skúsenosti, ktoré považujem za veľmi zásadné pre môj duchovný vývoj.

02 Autonehoda

Prvá z nich sa stala, keď som mala hroznú autonehodu tesne pred nástupom na vysokú školu. Mala som voľno, bol január 1972. Sedela som ako spolujazdkyňa v otcovom aute a posledné, čo si pamätám, je, že sme stáli na červenej a čakali, kým sa rozsvieti zelená. A to je všetko. Ďalšia vec, ktorú si pamätám, je, že som bola mimo svojho tela a

pozerala som sa dole na niečo, čo vyzeralo ako hrozivá scéna nehody. Snažila som sa tomu porozumieť a pomerne rýchlo som si všimla svoje telo. Spoznala som samu seba. Bola som v tej pokrútenej hromade kovu. Dvere na strane spolujazdca, kde som sedela, boli takmer úplne zlisované k zemi. Bola som odhodená takmer celá na zadné sedadlo. Samozrejme, v tom čase neboli žiadne airbagy. Nemali sme ani poriadne bezpečnostné systémy. Môj otec mal zázrakom len menšie zranenia, ale dokázal sa dostať z auta a ja som ho sledovala. Zmätene pobehoval okolo auta, držal si hlavu, panikáril, pozeral sa na mňa a snažil sa ma prebudiť.

Ale keď som sa pozerala na svoje telo, necítila som žiadny strach ani obavy. Moja pozornosť sa sústredila najmä na môjho otca. Chcela som urobiť niečo, aby som mu povedala, že som v poriadku — že sa o mňa nemusí báť. Snažil sa ma dostať z auta. Samozrejme, nemohol. Cítila som obrovský pocit pokoja tam, kde som bola, čomu som celkom nerozumela, ale zároveň aj pocit súcitu s mojím otcom. Práve v tom čase, keď som začala vidieť prichádzať záchranárov a políciu, som sa zrazu vrátila späť do tela. Pamätám si, ako som otvorila oči a cítila sklo na tvári, uvedomila som si, že krvácam. Mala som viacero zranení a silné bolesti. A potom som počula otcov hlas, ktorý hovoril:

> *„Vďaka Bohu, vďaka Bohu, Debbie, budeš v poriadku."*

Takže to bol veľmi rýchly zážitok mimo tela. Dnes viem, že to bolo ono. Vtedy som to nevedela, ani som nevedela, čo tie zážitky znamenajú. Nikomu som o tom nepovedala. Nepovedala som to ani vlastnej mame. Len som vedela, že sa to stalo a bolo to pre mňa úplne jasné. Okrem iného som sa chystala nastúpiť na veľmi náročný ošetrovateľský program a určite som nechcela, aby ma niekto považoval za bláznivú. Tak som si tú skúsenosť nechala pre seba.

03 Prekvapivé svedectvo

Dokončila som štúdium na Hunter Bellevue a odišla som do Marylandu pracovať ako sestra na jednotke intenzívnej starostlivosti v nemocnici Johna Hopkinsa. Pracovala som na internej JISke. Bolo to približne v roku 1977. Na konci jednej veľmi dlhej a vyčerpávajúcej večernej služby sme prijali relatívne mladého muža — povedala by som, že mal okolo štyridsiatky. Bol v šoku. Nebolo to s ním dobré. Snažili sme sa zistiť, ako k zraneniam prišiel. Počas vyšetrenia však náhle dostal zástavu srdca. Neboli sme na to pripravení. Nepredpokladali sme to. Pamätám si, ako tím okamžite prešiel do režimu resuscitácie. Podávali sme skupiny resuscitačných liekov, kyslík, intubovali sme ho — robili sme všetko pre záchranu jeho života. Pracovali sme na ňom pomerne dlho a nevyzeralo to vôbec dobre. Nedarilo sa nám obnoviť srdcový rytmus na dlhší čas. Videla som sklamanie na tvárach členov tímu.

Vedúci lekár sa na mňa pozrel a povedal: „Vieš, Deb, myslím, že to nikam nevedie. Musíme stanoviť čas smrti a nechať to tak." Keď to povedal, prešiel mnou zvláštny pocit. Jediný spôsob, ako to viem opísať, je akési intuitívne poznanie, že musíme pokračovať a že naše úsilie bude odmenené — že jednoducho máme pokračovať a že sa nám ho podarí oživiť. Pozrela som sa na vedúceho lekára a povedala som: „Čo keby sme skúsili ešte jedno kolo?" Pozrel sa na mňa a povedal: „Dobre, Deb, skúsime ešte jedno kolo." A tak sme to urobili. Podali sme ďalšiu dávku liekov, ďalšie defibrilácie, urobili sme všetko, čo sa dalo — a nakoniec prekvapivo sa nám podarilo obnoviť srdcový rytmus. Pamätám si, ako v miestnosti prepukol potlesk. Boli sme šokovaní, veľmi šťastní a považovali sme resuscitáciu za veľký úspech.

Nesmierne sa mi uľavilo a bola som šťastná, že som nasledovala ten intuitívny hlas, nech už to bolo čokoľvek. Ale mali sme obavy, pretože sa neprebúdzal. Zvolili sme prístup „počkáme a uvidíme" a rozhodli sme sa ho podporovať ventilátorom a liekmi v

nádeji, že nadobudne vedomie. Na druhý deň som nemala službu. Keď som sa asi o dva dni vrátila na JISku, pacient sa už medzičasom prebral. Veľmi ma to potešilo. Vošla som do jeho izby a v momente, ako ma uvidel — skôr než som stihla niečo povedať — sa naklonil dopredu, odtiahol si kyslíkovú masku z tváre a povedal: „To ste vy, vy ste tá..!" Zostala som zarazená. A on pokračoval: „Pracovali ste na mne. Pozoroval som celú resuscitáciu odtiaľ zhora," a ukázal do rohu miestnosti.

> *„Bol som tam. Videl som všetko."*

„Videl som vedúceho lekára s krvou na košeli a vy ste sa s ním rozprávali." A to bola pravda — bol od krvi, pretože práve prišiel z traumatologickej resuscitácie. Povedal mi detaily, ktoré by nikto s rovnou čiarou na EKG nemohol vedieť. Dokonca mi povedal, ako som mala upravené vlasy. Spomenul aj problém s dýchacou trubicou a príchod anestéziológa, ktorého presne opísal. Myslela som si: ako to môže vedieť? Bola som úplne zaskočená. A potom povedal:

> *„Počul som vás, ako ste povedali: Skúsme ešte jedno kolo."*

Z toho mi naskočila husia koža. To nie je terminológia, ktorú by pacient poznal. A potom dodal:

> *„U nás to znamená posledné kolo v bare."*

Poďakoval mi. A ja som si pomyslela: netuším, čo sa tu vlastne odohralo. Len viem, že to nemohol vedieť, pokiaľ nezažil presne to, čo opisoval. A vtedy som si uvedomila: toto mení všetko. Ale opäť som to nikomu nepovedala.

Neskôr som pokračovala vo svojej profesionálnej kariére, najprv v ošetrovateľstve a potom, po dokončení doktorátu z klinickej psychológie, som pracovala ako terapeutka v súkromnej praxi. Táto skúsenosť však pôsobila ako magnet. Čím viac som na ňu myslela, tým viac mi pacienti začali rozprávať o svojich vlastných zážitkoch. Keď som neskôr prešla z intenzívnej starostlivosti do domácej a hospicovej starostlivosti, ešte sa to zosilnelo. Pacienti mi začali hovoriť o zážitkoch súvisiacich so smrťou, o tom, že vidia svojich blízkych, ktorí ich prichádzajú navštíviť. Niekedy sa ma pýtali: „Nemyslíte si, že som blázon?" A ja som vždy odpovedala: „Nie, nemyslím." O svojich skúsenostiach som však stále mlčala.

04 Kolaps

A tak som išla životom ďalej. Mala som 54 rokov. Práve som dokončila doktorandský výskum — bol to veľmi náročný program. Môj otec, ktorý s nami žil a ku ktorému som mala celý život veľmi blízko, umieral na rakovinu pankreasu a ja som sa s tým snažila vyrovnať. Zároveň som pracovala ako vedúca sestra v miestnej nemocnici. Mala som pocit, že dávam zo seba všetko a nič mi nezostáva. O seba som sa veľmi nestarala. Mala som pocit, že sa niečo začína meniť, a išla som na preventívnu prehliadku. Pamätám si, ako mi môj lekár povedal: „Deb, všetko vyzerá normálne, ale ty nevyzeráš dobre. Musíš sa o seba viac starať."

Krátko nato sa blížili sviatky. Veľmi som smútila za otcom. V tom čase už bol asi pol roka po smrti — zomrel v júni toho roku. Cítila som sa stratená. Mala som pocit, že som stratila smer. Môj otec bol ako môj maják. Nevedela som si predstaviť život bez

neho. Povedala som manželovi, že chcem ísť na jeho hrob. Bola to asi dvojapolhodinová cesta. Keď som prišla domov, manžel vyšiel von a povedal: „Vyzeráš veľmi unavene." A aj som bola. Nepamätám si, že by som sa niekedy v živote cítila tak vyčerpaná.

Vošla som do domu a na ďalej si už nepamätám — viem to len z manželovho rozprávania. Povedal, že som si mechanicky položila kabelku, zavesila kabát a začala som ísť hore schodmi. Povedal tiež, že ho zrazu prepadol silný intuitívny pocit, že niečo nie je v poriadku, a rozhodol sa zostať so mnou. Pripravila som sa na spánok a rozhodla som sa ešte chvíľu čítať v posteli. Podľa neho som sa zrazu prudko posadila, chytila si hlavu a povedala: „Bože, Bob, strašne sa mi točí hlava." A v tom momente som sa zrútila na knihu. Nedýchala som. Skontroloval pulz — nemala som pulz. Naučila som ho prvú pomoc pozeraním videa od American Heart Association, pretože môj otec mal srdcové problémy. Okamžite začal s resuscitáciou a zároveň zavolal záchranku. Pokračoval, až kým neprišli záchranári. Bola som bez pulzu minimálne 10 minút.

Záchranári pokračovali v resuscitácii, dávali mi výboje, ale dlho sa im nedarilo obnoviť srdcovú činnosť. Môj manžel si myslel, že to vzdajú. Ale približne po šiestom alebo siedmom výboji sa im podarilo obnoviť pulz. Napojili ma na infúzie, naložili na nosidlá a odviezli do nemocnice. Počas prevozu som mala ďalšie zástavy. V nemocnici to pokračovalo. Po dlhom čase lekár povedal manželovi, že to nevyzerá dobre — a že aj keby som prežila, pravdepodobne by som nemala zachované neurologické funkcie. Lekári navrhli použiť terapeutickú hypotermiu — zníženie telesnej teploty na ochranu mozgu. Súhlasil. Bola som prevezená na JIS a zostala som v kóme.

05 Prechod

A práve počas toho začal môj zážitok blízky smrti. Neviem presne, kedy začal. Pamätám si len, že som bola v akomsi čiernom priestore. Nevnímala som hranice, ale mala som pocit, že je to akési „prechodné miesto". Rýchlo som si uvedomila, že som mimo tela, a vôbec som sa nebála. Bola to jemná, pokojná, takmer zamatová tma. Vedela som, že tam nebudem dlho. Napadlo mi, že som asi mŕtva. Ako sestra som si urobila „vyšetrenie" — skontrolovala som si telo: ruky, nohy, hlavu. Nemala som nič. Pochopila som, že som mimo tela. Bolo to fascinujúce. Cítila som sa dobre. Bola som čisté vedomie.

Keď som si pomyslela, čo bude ďalej, moje vedomie bolo akoby vystrelené z tej tmy do priestoru plného svetla. Videla som nádhernú nočnú oblohu, svetlá, hviezdy, farby, aké som nikdy nevidela. Vyzeralo to ako prepojená sieť svetla, niečo ako pavučina. Mala som pocit, že som jej súčasťou. Najprv som sa cítila oddelene, potom som pochopila, že som jej súčasťou — a že som dôležitou súčasťou. Nemala som pocit času. Všetko sa dialo naraz. Nevidela som to očami, ale vedela som to. Vnímala som zvuky — krásne harmonické vibrácie, ako zbor, ale nie ľudské hlasy. Bolo to nádherné. A potom som začala vnímať, že tie svetlá sú duše. Niektoré som poznala, niektoré nie, ale mala som pocit, že ich poznám. Vedela som, že každá je jedinečná a že všetky sú prepojené.

Pohybovala som sa medzi nimi. Videla som rýchle obrazy — udalosti z mnohých životov iných duší. Bolo to príliš rýchle na pochopenie. A potom som dostala posolstvo: nejde o udalosti, ale o to, ako ovplyvňujú dušu. Bolo mi povedané, že nič nemôže dušu poškodiť. Videla som utrpenie, vojny a traumy — duša zostávala nedotknutá. A potom som videla niečo iné: situácie, kde ľudia prejavili lásku alebo súcit. A vtedy svetlá zažiarili silnejšie.

Bolo mi povedané: toto je to, čo skutočne ovplyvňuje dušu. Láska a súcit.

V tom momente som cítila obrovské teplo — zaplavila ma láska. Bola to láska, akú som nikdy predtým nezažila. Najbližšie k tomu bolo, keď sa mi narodil prvý syn a držala som ho v náručí — ale ani to sa tomu nevyrovnalo. Bolo to niečo úplne iné. Pomyslela som si, že odtiaľto už nikdy nechcem odísť. Mala som pocit, že som doma. Že som sa vrátila tam, odkiaľ pochádzam.

06 Svetelné bytosti

V tom momente som sa opäť začala pohybovať. Cítila som, že sa vzďaľujem od tej veľkej siete svetla. A zrazu som si uvedomila dve svetelné bytosti. Keď sa približili, okamžite som vedela, kto sú. Prvá bola môj pacient z JIS, ktorý mal mimotelový zážitok a rozprával mi o svojej resuscitácii. Bol tam. A komunikoval so mnou — bez slov, telepaticky. Povedal mi, že v živote neexistujú náhody. Že to, čo sa stalo medzi nami, nebola náhoda. A že jednou z mojich úloh je o tom hovoriť — že som to celé roky držala v sebe, ale teraz nastal čas to zdieľať. V tom momente mi to dávalo úplný zmysel. Povedala som, že to urobím. Ale zároveň som si uvedomila, že ak to prijmem, budem sa musieť vrátiť. A to som nechcela. Povedala som mu, či to nemôže urobiť niekto iný. Odpovedal, že som s tým už súhlasila — ešte predtým, než som sem prišla. Nerozumela som tomu. Potom jeho svetlo začalo slabnúť.

Druhá bytosť pristúpila bližšie ku mne. Bol to môj otec. Okamžite som ho spoznala. Bola som zaplavená radosťou. „Oci, to si ty!" A on: „Samozrejme." Povedala som mu, že s ním chcem zostať a už nikdy nechcem odísť. Povedal mi, že nikdy nie sme skutočne oddelení. Že ma nikdy neopustil. Že bol so mnou stále — a bude aj naďalej. A že sa

nemám báť vrátiť. Že nikdy nebudem sama. Nejakým spôsobom som to prijala. Povedala som: „Dobre." A v tom momente som bola odtiahnutá späť.

07 Návrat

Zrazu som sa vznášala nad nemocničnou posteľou. Videla som svoje telo — napojené na prístroje, hadičky a monitory. Videla som, že mám zalepené oči a zaviazané ruky. A na chvíľu som si pomyslela, že sa nemusím vrátiť. Že to telo už nefunguje. Ale v momente, keď som si to pomyslela, som bola späť v tele. Bolo to ako prudké vtiahnutie. Zrazu som nemohla dýchať. Cítila som veľmi nepríjemné obmedzenie a tlak. Nadobudla som vedomie. Lekári a sestry sa zbehli okolo mňa. Pýtali sa ma, či som v poriadku, či viem dýchať. Nemohla som hovoriť. Pomyslela som si: „Prečo sa správate, akoby ste videli ducha? Veď som v poriadku." Nakoniec som zo seba dostala vetu: „Zažila som aj lepšie dni." A môj lekár mi povedal, že budem v poriadku. A ja som vedela, že budem.

To, čo som zažila, bolo pre mňa úplne reálne — dokonca reálnejšie než fyzický svet. Mala som pocit, že som len čiastočne späť. Že väčšina zo mňa zostala tam na druhej strane. Moje zotavovanie bolo náročné. Mala som problémy s pamäťou, so slovami, bola som dezorientovaná. Postupne sa to ale zlepšovalo. Vrátila som sa k práci psychoterapeutky. Ale nastal ďalší problém: keď som pracovala s depresívnymi pacientmi alebo ľuďmi so samovražednými myšlienkami, ktorí verili, že po smrti pôjdu na pokojné miesto, nevedela som, čo robiť. Vedela som, že to miesto existuje. Ale zároveň som bola vycvičená chrániť život. Bolo to pre mňa veľmi ťažké. Postupne som obmedzila prácu s najzraniteľnejšími pacientmi a viac som sa venovala akademickej práci. Snažila som sa pochopiť, ako tieto skúsenosti využiť.

08 Pochybnosti a istota

Ľudia sa ma často pýtajú, či to nebola halucinácia. Rozumiem tejto pochybnosti. Som vedecky vzdelaná. Ale môj pacient bol bez pulzu a bez krvného tlaku — a napriek tomu presne opísal, čo sa okolo neho dialo. To nemôže byť halucinácia. Ja som bola klinicky mŕtva dlhý čas. Bez kyslíka v mozgu by nemalo byť žiadne vedomie. A predsa som mala jasný zážitok. Preto si myslím, že vedomie nevzniká v mozgu. Mozog je skôr prijímač.

Od tej skúsenosti viem, že sme predovšetkým duchovné bytosti. Že fyzický život je len dočasný. Že sme tu, aby sme sa učili — najmä láske a súcitu. A že toto je to jediné, na čom skutočne záleží. Každý deň vnímam ako dar. A verím, že žijeme v čase, keď sa veda a spiritualita začínajú spájať. A že tieto svedectvá majú ľuďom pomôcť — najmä v čase, keď je vo svete veľa utrpenia. Ale svetlo vždy existuje. Nikdy od neho nie sme oddelení. A ako povedal svätý František z Assisi:

Ani všetka tma sveta nedokáže zhasnúť svetlo jednej sviečky.

SVEDECTVO 23

Jonathan *Ashford*

01 Život predtým

Volám sa Jonathan Ashford. Dvadsaťpäť rokov som žil život, ktorý by mnohí považovali za úspech. Pohyboval som sa vo vrcholovom manažmente technologických a marketingových spoločností, zastával som pozície výkonného riaditeľa a mal som všetko, čo som si myslel, že človek potrebuje. Mal som dve lode na jazere, pretože jedna mi nestačila. A paradoxne som nakoniec neznášal obe, pretože neboli dosť veľké.

Bol som človek, ktorý vedel manipulovať ľuďmi. Ak niekto nezapadal do môjho sveta, jednoducho som ho prestal vnímať. Duchovné veci ma nezaujímali. Keď sa ma niekto spýtal na Boha, odpovedal som žartom: *„Ak existuje, stretnem ho, až keď zomriem."* Bol som anti-spirituálny do takej miery, že som o tom ani nechcel diskutovať.

Zároveň som bol posadnutý svojím zdravím. Každý deň som trávil dve hodiny v posilňovni. Dodržiaval som prísnu ketogénnu diétu. Každý gram jedla som mal pod

kontrolou. Lenže moje telo malo zvláštnu vlastnosť – nedávalo mi najavo bolesť tak, ako by malo. A práve preto som si nevšimol, čo sa vo mne postupne odohrávalo.

02 Choroba, ktorú nikto nevidel

Žlčový kameň sa zachytil vo vývode a spustil sepsu. Necítil som bolesť. Necítil som nič, čo by ma varovalo.

Dvakrát som odpadol. Raz priamo v obchode s potravinami. Dvakrát som skončil na pohotovosti. Ani raz lekári nerozpoznali, čo sa deje. Krvné testy ukázali zvýšenú kyslosť organizmu, no pripísali ju keto diéte. Medzitým som spal až osemnásť hodín denne. Schudol som niekoľko kilogramov. Začal som strácať zrak. Vypadávali mi vlasy. Koža mi zožltla. Myslel som si, že som na pohotovosti chytil covid.

Bol som na tom tak zle, že som doma nechával odomknuté dvere a telefón s predvoleným číslom 911 položený vedľa seba pre prípad, že by som už nedokázal zavolať pomoc.

03 Noc, keď som zomrel

Potom prišlo ráno 22. mája 2023. Bolo niečo po pol piatej. Zobudil som sa a pravú nohu som za sebou doslova vliekol. Akoby už nepatrila mne. Pomaly som sa dostal do kúpeľne.

Pozrel som sa do zrkadla. Najprv som si všimol svoje ruky. Boli sivé a opuchnuté. Potom som uvidel svoju tvár. Sivú. Vpadnutú.

A v tej chvíli som presne vedel, čo sa deje. Zomieram.

Prekvapilo ma, že som nepocítil strach. Všetky starosti, ktoré som dovtedy nosil na pleciach – rodina, priatelia, pes, práca, budúcnosť – zo mňa jednoducho spadli. Akoby ich niekto jemne odstránil. Smrť nepôsobila desivo. Pôsobila pokojne. Dokonca krásne. Nemal som potrebu bojovať.

Potom som skolaboval. Nikto ma nenašiel.

04 Návrat do tela

Nasledujúce tri hodiny som bol podľa všetkého mŕtvy.

Keď som sa prebral, mal som pocit, akoby sa moje telo znovu skladalo z jednotlivých súčiastok. Cítil som návrat tekutín do obehu. Cítil som, ako moje srdce zápasí o ďalší úder. Pľúca, ktoré akoby ležali splasnuté na chrbte, sa snažili znova naučiť dýchať. Vedomie sa vracalo postupne. Akoby sa niečo obrovské pokúšalo opäť vmestiť do príliš malého priestoru.

Telesná teplota mi klesla na 34,4 stupňa Celzia. Neskôr mi hospicová sestra povedala, že tempo ochladzovania môjho tela zodpovedalo tomu, čo sa bežne deje po smrti.

Namiesto toho, aby som zavolal záchranku, išiel som hľadať svojho psa. Keď som ho našiel, pozrel sa na mňa. A nespoznal ma.

05 Krajina svetla

Počas tých troch hodín som sa ocitol na mieste, ktoré som nedokázal zaradiť do žiadnej predstavy, akú som mal o posmrtnom živote. Nemal som žiadne náboženské očakávania. Nemal som duchovný rámec. Neveril som na nič podobné.

A predsa som sa ocitol v krajine svetla. Pripomínala škótsku vysočinu. Jemne zvlnené kopce. Tráva všade rovnako vysoká. Žiadne stromy. Všetko sa pohybovalo, akoby bolo ponorené pod hladinou vody. Svetlo neprichádzalo z jedného zdroja. Prichádzalo odinakiaľ. Odo všadiaľ.

Neskôr som nad tým veľa premýšľal. Mám pocit, že každý človek je privítaný spôsobom, ktorý je preňho najprijateľnejší – nie jedným univerzálnym obrazom neba, ale presne tým, čo daná duša najviac potrebuje vidieť. Ja som bol muž, ktorý miloval prírodu a odmietal spiritualitu. Preto ma neprivítal kostol. Keby ma privítal kostol, pravdepodobne by som si pomyslel, že mám problém.

Zvláštne bolo, že som ani netušil, že som zomrel.

06 Bytosť

Potom som stretol bytosť. Nevyzerala ako anjel ani náboženská postava. Vyzerala ako človek, ktorého by ste stretli počas túry. Niekto, kto do tej krajiny prirodzene patrí.

Nemal som telo, a predsa sme nadviazali niečo, čo najlepšie vystihuje pojem očný kontakt. V okamihu, keď sa moja pozornosť spojila s jeho pozornosťou, dostal som naraz celý obsah rozhovoru, ktorý by v našom svete trval približne tri hodiny. Vedel som, kde som. Vedel som, čo sa stalo. Vedel som, kto je táto bytosť. A zároveň som pocítil lásku, ktorú nedokážem opísať slovami.

Povedala mi: „Ja som ty a ty si ja."

Ukázala mi viacero existencií, ktoré som podľa nej prežil. Pamätám si, že mala tridsaťtri rokov, hnedé vlasy a hnedé oči. Bol to zvláštny pocit. Akoby som stretol niekoho, koho poznám odjakživa, no zabudol som jeho meno.

Neskôr sa ma ľudia pýtali, či to bol Ježiš. Moja odpoveď bola vždy rovnaká:

„Nazvite to, ako chcete. Na menách tam nezáleží. Boh nemá náboženstvo. Ak chcete, odstráňte všetky mená a nazvite to jednoducho láskou."

07 Prehliadka života

Potom prišla prehliadka môjho života. Nebola príjemná preto, že by ukazovala iba dobré veci. Práve naopak. Ukázala úplne všetko. Každý čin. Každý motív. Každý okamih.

Rozdiel bol v tom, že som nebol súdený. Nikto ma neobviňoval. Tá bytosť ma celým procesom sprevádzala s láskou, dokonca aj cez najhoršie veci, ktoré som kedy urobil. Po prvýkrát som videl svoje skutky bez výhovoriek. Bez ospravedlnení. Bez príbehov, ktoré som si o sebe rozprával.

Spomínam si na jedného zamestnanca. Každé ráno sa zastavil pri mojich dverách len preto, aby ma pozdravil. Chcel byť videný. Chcel mať pocit, že na ňom záleží. Ja som ho ignoroval. Považoval som ho za slabého.

Počas prehliadky života som videl následky tejto malej každodennej krutosti. Videl som jeho rastúcu depresiu. Viac alkoholu. Napätie v manželstve. Dopad na jeho syna. Dopad na ďalšie udalosti. Bolo to ako sledovať kruhy na hladine po hodení kameňa. A tie kruhy sa nikdy nekončili.

V jednom momente som zároveň vnímal seba, druhého človeka, chodník, parkovaciu čiaru, budovu, auto, oblohu aj slnko. Cítil som prepojenie so všetkým. A cítil som, ako každá bolesť zasahuje celý systém.

> *Najzvláštnejšie je, že tú prehliadku som miloval. Nebola v nej vina. Nebola v nej hanba. Nebol v nej súd. Bolo v nej iba pochopenie toho, koľko príležitostí na lásku sme premrhali.*

08 Voľba

Po jej skončení som dostal možnosť voľby. Mohol som zostať. Alebo sa vrátiť.

Keď som pochopil, ako hlboko som prepojený so všetkým, odpoveď bola okamžitá. Samozrejme, že sa vrátim. Aj tak sa sem raz vrátim znova. Zdalo sa mi to ako božský vtip.

09 Učenia a objatie Boha

Po rozhodnutí nasledovala druhá časť zážitku. Prúd poznania o vedomí, čase, pravde a samotnej podstate reality. Subjektívne pôsobil nekonečne dlho. Nie hodiny. Nie dni. Skôr milióny rokov.

Nakoniec sa objavilo ďalšie svetlo. Rástlo. Zapĺňalo všetko. Až kým neexistovalo nič iné.

Keď som bol úplne ponorený v tomto svetle, prišlo objatie, ktoré dokážem označiť iba slovom Boh, hoci je to príliš malé slovo pre to, čo som zažil. A potom som bol vrhnutý späť do tela. Ako kvapka dažďa padajúca z konca konára.

10 Čo som si priniesol naspäť

Z tých troch hodín som si nepriniesol len spomienky. Priniesol som si poznania, ktoré odvtedy nosím – nie ako informácie, ktoré si vybavujem, ale akoby boli zabudované priamo do mňa.

Boh nemá meno a nemá náboženstvo. Meno, ktoré mu dávame, je len ľudská nálepka na niečo, čo presahuje akékoľvek slovo. „Ja som ty a ty si ja" – medzi mnou a tým, čo nazývame božským, v skutočnosti nikdy nebola oddelenosť.

Hranice medzi nami a svetom sú ilúziou. Keď som vo svojej spomienke na hádku bol súčasne sebou, druhým človekom, chodníkom, budovou, autom aj slnkom, pochopil som, že nič z toho, čo sa javí ako oddelené, oddelené v skutočnosti nie je.

Každý čin má vlnový efekt, ktorý sa šíri ďalej, než si dokážeme predstaviť. Ignorovanie jedného človeka pri dverách kancelárie sa môže o roky neskôr premietnuť do života jeho rodiny, ktorú som nikdy nepoznal.

Na druhej strane nie je súd ani trest. Súd je v podstate iba absencia lásky – keď odsudzujeme niekoho iného, je to znak toho, čo chýba v nás, nie v ňom. Prehliadka života nie je o vine či hanbe, ale o uvedomení si premárnených príležitostí dať lásku.

Čas, ako ho poznáme tu, na druhej strane neexistuje. To, čo bolo zároveň okamžité ako lusknutie prstami, bolo aj nekonečne rozprestreté. Čas v pozemskom živote vnímam ako spomalenú verziu existencie – nástroj, ktorý potrebujeme, aby sme si vôbec stihli vybudovať povedomie o láske.

Identita, ktorú si človek buduje – kariéra, majetok, status – nie je to, čím skutočne sme. Dá sa to celé odložiť bez toho, aby sme stratili seba samých. Od návratu mám pocit, že človek, ktorý žil môj predchádzajúci život, sa už nikdy nevrátil. Spomienky zostali. Emócie nie. Pozerám sa na veci, ktoré som kedysi miloval, a necítim nič.

Peniaze sú len nástroj, nikdy nie cieľ. Hojnosť prichádza vtedy, keď je človek vnútorne pripravený ju prijať, nie vtedy, keď po nej najviac honí.

> *A nakoniec som si priniesol úlohu. Dostal som pokyn, ktorý odvtedy nosím ako svoj najdôležitejší princíp: „Prijímaj iba to, čo ti je dané. Neber si nič pre seba." Nie je to len praktické pravidlo – je to spôsob bytia. Mám byť nástrojom, cez ktorý prúdi pomoc, nie niekým, kto si znova buduje vlastnú agendu.*

11 Život po smrti

Do hodiny po návrate som odišiel zo svojej šesťcifernej manažérskej pozície. Nikdy som sa nevrátil.

Predal som alebo rozdal takmer všetko, čo som vlastnil. Žijem veľmi jednoducho. Takmer tri roky som fungoval prevažne z darov, ktoré mi poskytli ľudia. Nemám túžbu po peniazoch. Nemám túžbu po statuse. Nemám túžbu po jedle, sexe, zábave ani spoločenskom živote.

Kedysi som bol posadnutý kávou. Mal som desať rôznych spôsobov prípravy. Dnes ju nedokážem vypiť. Nepijem alkohol. Nevyhľadávam stimulanty. Vyhľadávam samotu. Prišiel som o väčšinu priateľov. Ľudia, ktorí ma poznali predtým, mi hovoria, že zo mňa cítia niečo úplne iné.

Ja sa na seba pozerám ako na nástroj. Ako na nástroj v záhrade, ktorý si niekto občas vezme do ruky, keď ho potrebuje. Schopnosti, ktoré som si priniesol – intuitívne vnímanie, predtuchy udalostí – používam výlučne v službe druhým, nikdy pre seba. Učenie, ktoré odovzdávam ďalej, navyše nie je nikdy univerzálne. Je vždy šité na mieru pre toho jedného konkrétneho človeka, ktorý ho práve potrebuje počuť – nie pre masy.

12 Odkaz

A ak by som mal odovzdať len jednu jedinú vec ľuďom, ktorí práve trúchlia alebo sa boja smrti, povedal by som toto:

> *„Ste milovaní viac, než si dokážete predstaviť. Vo všetkom, čo prežívate, je prítomná láska, aj keď ju práve nevidíte. Keď ste pod vodou, je ťažké ju cítiť. Ale je tam. Je tam ruka, ktorá čaká, kým ju zbadáte. Nepotrebuje vašu úctu. Nepotrebuje sviečky. Nepotrebuje obrady. Len chce, aby ste vedeli, že existuje. Hovorte s ňou. Nemusíte kľačať. Nemusíte ísť do kostola. Stačí byť vo svojom srdci."*

ČASŤ TRETIA

Vedecký pohľad

Keď veda skúma hranice vedomia

VEDECKÝ POHĽAD

Vedecký pohľad na *život po smrti*

Zážitky blízkej smrti (NDE – Near-Death Experiences) sú mimoriadne hlboké a transformačné skúsenosti, ktoré nastávajú u ľudí, ktorí boli fyziologicky na pokraji smrti – často počas zástavy srdca, kómy alebo klinickej smrti. Tisíce svedectiev z celého sveta naznačujú, že vedomie môže existovať nezávisle od fyzického mozgu. Vedecký výskum v tejto oblasti čoraz viac spochybňuje tradičné materialistické pohľady na ľudskú myseľ.

01 Spoločné znaky

V databáze nadácie NDERF.org (Dr. Jeffrey Long) sa nachádza viac ako 4 000 NDE svedectiev z celého sveta. Tieto skúsenosti vykazujú pozoruhodnú konzistenciu:

- Opustenie fyzického tela

- Cestovanie cez tmavý alebo svetelný tunel
- Stretnutie so svetelnou bytosťou alebo s Bohom
- Prehľad celého života – tzv. life review, často s prežitím emócií z pohľadu druhých
- Vnímanie bez času a priestoru
- Intenzívny pocit bezpodmienečnej lásky a jednoty
- Dobrovoľný alebo nútený návrat do tela

Deti predškolského veku, bez náboženského alebo kultúrneho vplyvu, opisujú rovnaké zážitky ako dospelí – čo naznačuje, že NDE nie sú naučené alebo kultúrne konštruované.

Ateisti a neveriaci majú často identické skúsenosti ako veriaci – NDE nezávisia od viery.

02 Fenomény počas NDE

OBE – out of body experience / mimotelové vnímanie a veridické vnímanie:

Osoby v hlbokom bezvedomí opisujú presne to, čo sa dialo okolo nich počas resuscitácie – napríklad nástroje použité pri operácii, slová personálu, alebo výzor lekárov. VIAC

- Prípad hispánskej imigrantky, ktorá počas zástavy srdca presne popísala tenisku na rýmse budovy nemocnice VIAC

- Prípad holandského pacienta zverejnený vo vedeckom časopise Lancet (2001): muž po zástave srdca presne opísal uloženie svojej protézy, ktoré nebolo možné vnímať fyzickým zmyslami VIAC
- Prípad Pamely Reynolds je jedným z najviac skúmaných zážitkov blízkej smrti a veridického vnímania kvôli obzvlášť kritickým podmienkam a overenému pozorovaniu chirurgických nástrojov a rozhovorov počas operácie VIAC

SDE – Shared Death Experiences / zdieľané zážitky blízkej smrti:

Rodinní príslušníci či zdravotníci, ktorí nie sú v bezvedomí ani blízko smrti, niekedy zdieľajú časti zomierania – vidia svetlo, vnímajú „odchod duše", alebo sú vtiahnutí do mimotelového priestoru spolu s umierajúcim. Tieto prípady značne presahujú bežné psychologické vysvetlenia.

ADC – After-death communication / posmrtná komunikácia:

Je ďalším fenoménom, kedy klinicky mŕtvi ľudia komunikujú so zosnulými, pričom o nich počas života nevedeli a dozvedeli sa o nich až po NDE alebo komunikujú so zosnulými príbuznými o ktorých nevedeli že zomreli.

- prípad Violi Horton, ktorá po zástave srdca komunikovala so svojím neznámym bratom o ktorom rodina nechcela hovoriť VIAC

03 Výzvy pre tradičný materializmus

Mozgová aktivita počas klinickej smrti

- Po zástave srdca mozog prestáva fungovať už po 10–20 sekundách (rovná EEG línia).

- Napriek tomu NDE bývajú detailné, logicky štruktúrované a plné emocionálneho obsahu.
- Žiadne známe neurochemické procesy nedokážu vytvoriť takéto vedomé zážitky bez aktívneho mozgu.

Prípady slepých, ktorí „videli"

Ľudia, ktorí boli od narodenia slepí, počas NDE detailne opisujú vizuálne scény: oblečenie, farby, nástroje, dokonca vlastné telo.

- Vicki Umipeg Noratuk (nevidiaca od narodenia), počas autonehody v bezvedomí „videla" seba zhora, nemocničný personál aj zrazené auto.
- Brad Barrows (nevidiaci od narodenia), počas NDE presne popísal čas medzi 6:30 a 7:00 ráno a zamračenú oblohu, špecifický stav po snežení: odhrnutý sneh na kopcoch, kašovitú snehovú brečku na cestách a idúcu električku, detailný opis detského ihriska, ktoré poznal len hmatom, no teraz ho videl z vtáčej perspektívy.

> *Tieto verifikovateľné dáta sú príliš špecifické na to, aby boli výsledkom náhodnej rekonštrukcie alebo falošnej spomienky vyvolanej traumou.*

04 NDE ≠ halucinácie ani DMT

- DMT a psychedeliká (aj endogénne) vytvárajú chaotické, dezorganizované a fragmentované stavy vedomia – na rozdiel od NDE, ktoré sú výnimočne jasné, usporiadané a láskyplné.
- Subjekty po DMT nehlásia dlhodobú duchovnú transformáciu ako NDE.

Teória mozgu ako filtra

- Mozog môže fungovať ako „filter" alebo „redukčný ventil", ktorý obmedzuje plný rozsah vedomia.
- V momente smrti sa tento filter môže uvoľniť – čo vedie k rozšírenému vedomiu.

Hyper-realita

- Mnoho ľudí opisuje NDE ako „skutočnejšie než realita".
- Farby, zvuky, pocity – všetko je jasnejšie, intenzívnejšie a nezabudnuteľné.

Prípadové štúdie uzdravení

Dr. Eben Alexander (neurochirurg) prežil bakteriálnu meningitídu s minimálnou šancou na prežitie. Po týždni v kóme sa úplne zotavil a opisoval bohatý NDE zážitok.

Lekárske záznamy potvrdzujú absenciu funkcie neokortexu, no zážitok bol charakteristický svojou extrémnou jasnosťou a mal komplexnú štruktúru.

05 Trvalý dopad na osobnosť a život

Ľudia po NDE často menia celý život:

- Silnejšie duchovné cítenie
- Zvýšený súcit, altruizmus, zmysel pre život
- Odklon od materializmu
- Úplná strata strachu zo smrti
- U niektorých sa rozvinú intuitívne alebo paranormálne schopnosti (napr. vnímanie energií)

Tieto zmeny pretrvávajú celé desaťročia a sú výraznejšie ako pri akejkoľvek inej životnej skúsenosti.

06 Záver: Môže vedomie existovať mimo mozgu?

Aj keď veda nemá nástroje na priame meranie duše alebo života po smrti, súčasné dôkazy zahŕňajú:

- Konzistencia NDE naprieč časom, kultúrami a vierovyznaniami
- Overiteľné OBE, SDE a ADC
- Nemožnosť vysvetliť NDE čisto biologicky
- Trvalý transformujúci vplyv na život

...spolu vytvárajú veľmi presvedčivý súbor indícií, že vedomie môže prežiť aj fyzickú smrť tela.

Viac o vedeckej práci nájdete na odkazoch nižšie:

07 Výskumníci a zdroje

Ďalší významní výskumníci →

08 Odkazy

Nižšie uvádzame odkazy na niekoľko prípadov rozsiahleho výskumu fenoménu zážitkov blízkej smrti, ktorých výsledky zatriasli klasickou materialistickou premisou modernej západnej medicíny o fundamentálnej úlohe mozgu pri tvorbe vedomia.

Rešerš v SK

Divízia pre výskum vnímania (Division of Perceptual Studies – DOPS) na University of Virginia sa venuje výskumu v oblastiach, ako sú spomienky detí na minulé životy, povaha vedomia a vzťah medzi mysľou a telom, neurozobrazovanie psychických javov a zážitky blízke smrti (Near-Death Experiences – NDE).

Na tejto panelovej diskusii, ktorá sa konala 12. apríla 2018 v divadle Paramount v meste Charlottesville vo Virgínii, legendárny herec, spisovateľ a komik John Cleese (spoluzakladateľ Monty Python) zhromaždil výskumných pracovníkov z DOPS. Spoločne predstavili prehľad výskumov, ktorým zasvätili svoje akademické kariéry.

Rečníci:

- Jim B. Tucker, M.D. – riaditeľ Divízie pre výskum vnímania a profesor psychiatrie a neurobehaviorálnych vied.
- Bruce Greyson, M.D. – emeritný profesor psychiatrie a neurobehaviorálnych vied.
- Kim Penberthy, Ph.D., ABPP – profesorka psychiatrie a neurobehaviorálnych vied.
- Edward Kelly, Ph.D. – profesor výskumu v Divízii pre výskum vnímania.
- Emily Williams Kelly, Ph.D. – odborná asistentka v Divízii pre výskum vnímania.

Dr. Jeffrey Long

Vytvoril databázu prípadov s viac ako 4000 zážitkami blízkej smrti.

Dr. Bruce Greyson

Zaoberá sa výskumom zážitkov blízkej smrti cez 30 rokov.

Dr. Raymond Moody

Priekopník, pionier s viac ako 46 rokmi výskumu zážitkov blízkej smrti, autor pojmu NDE (Near death experience).

Dr. Eben Alexander

Neurochirurg a vysokoškolský pedagóg, ktorý si sám prešiel zážitkom blízkej smrti s neočakávaným dopadom na jeho život a vedecké vnímanie vzťahu mozgu a vedomia.

VEDECKÝ POHĽAD

Dr. Jeffrey *Long*

Zážitky blízko smrti (NDEs) sú hlboké a často život meniace udalosti, ktoré zažívajú ľudia, ktorí sa ocitli na pokraji smrti. Tieto zážitky často opisujú vedomie, ktoré existuje nezávisle od fyzického tela. Dr. Jeffrey Long, lekár v odbore radiačnej onkológie, založil pred viac ako 25 rokmi Near-Death Experience Research Foundation (NDERF.org), aby mohol systematicky skúmať tieto fenomény. Jeho výskum, ktorý zahŕňa viac ako 4 000 zdokumentovaných prípadov, naznačuje, že NDE sú konzistentný a skutočný jav, ktorý spochybňuje tradičné chápanie vedomia a podstaty existencie. NDERF, najväčšia webová stránka o NDE na svete, zhromažďuje údaje od ľudí z celého sveta a jej cieľom je šíriť posolstvo lásky, mieru a globálnej jednoty.

01 Metodológia a rozsah výskumu

Záujem Dr. Longa o NDE začal pred viac ako 30 rokmi, keď si prečítal článok v Journal of the American Medical Association o pacientoch, ktorí prežili vedomie oddelené od svojho tela počas zástavy srdca. To ho viedlo k dlhoročnému venovaniu sa tejto oblasti a k vytvoreniu detailného dotazníka na vedecké skúmanie NDE na svojej webovej stránke NDERF.org. Webstránka je dostupná vo viac ako 30 jazykoch, slúži globálnemu publiku a zhromažďuje tisíce svedectiev z prvej ruky.

Dr. Long a jeho manželka Jody Long spoločne rozsiahlo študovali a publikovali o NDE, vrátane bestsellerov New York Times ako Dôkaz posmrtného života (Evidence of the Afterlife) a Boh a posmrtný život (God and the Afterlife). Hlavným vedeckým princípom, ktorým sa riadi ich výskum, je, že „to, čo je konzistentne pozorované, je skutočné".

02 Realita NDE: Spochybňovanie tradičných medicínskych vysvetlení

Jedným z najpozoruhodnejších aspektov NDE je konzistentné rozprávanie o vedomí, ktoré existuje oddelene od tela, často označované ako zážitok mimo tela (OBE). Približne 45 % ľudí, ktorí prežili NDE, opisuje, že ich vedomie sa vznášalo nad ich fyzickým telom. Z tohto oddeleného miesta často podávajú svedectvá o pozorovaní prebiehajúcich udalostí na Zemi — ako napríklad oživovanie lekárskym personálom — s neuveriteľnou presnosťou, a to aj vtedy, keď bolo ich fyzické telo v kóme alebo klinicky mŕtve. Tieto pozorovania sú takmer vždy presné do najmenších detailov a v niektorých prípadoch sa vedomie môže presunúť o niekoľko blokov či dokonca míľ a zachovať si detailné informácie o tom, čo videlo. Živým príkladom je pacient, ktorý

počas OBE opísal konkrétnu topánku na nemocničnej rímse, čo neskôr overil sociálny pracovník.

Výskyt NDE počas celkovej anestézie ďalej spochybňuje myšlienku, že NDE sú produktom mozgovej činnosti. Dr. Long skúmal približne 60 takýchto prípadov a zistil, že ich obsah je v podstate rovnaký ako NDE, ktoré sa vyskytujú za iných okolností. Klinicky by pacienti v celkovej anestézii nemali mať žiadne vedomé spomienky, a najmä v kombinácii so zástavou srdca by malo byť „dvojnásobne nemožné" mať vedomý zážitok. Merania EEG potvrdzujú, že počas celkovej anestézie je elektrická aktivita mozgovej kôry „úplne zdeformovaná, nesúvislá". Okrem toho, keď sa srdce zastaví, prietok krvi do mozgu prestane a v priebehu 10 až 20 sekúnd sa merania kortikálnej mozgovej aktivity EEG „úplne vyrovnajú", čo naznačuje žiadnu merateľnú koherentnú aktivitu potrebnú pre organizovaný vedomý zážitok.

Pokusy skeptikov vysvetliť NDE ako produkty hlbších mozgových oblastí, ako sú talamus alebo mozgový kmeň, sú tiež vyvrátené. Hoci tieto oblasti kontrolujú automatické telesné funkcie, nemôžu produkovať „vedomé, lucidné zážitky, aké vidíme pri NDE". Počas celkovej anestézie je mozgový kmeň do značnej miery vypnutý a často je potrebné umelé dýchanie, čo robí akýkoľvek vedomý zážitok z týchto oblastí medicínsky nemožným, najmä v prípade zážitkov trvajúcich minúty alebo dokonca viac ako hodinu.

03 Skeptické vysvetlenia a ich vyvrátenie

Počas desaťročí skeptici navrhli viac ako 30 rôznych vysvetlení NDE založených na fyzickej funkcii mozgu, ako napríklad znížená hladina kyslíka (hypoxia), zvýšený oxid uhličitý (hyperkarbia) alebo záchvatová aktivita. Avšak samotný počet týchto vysvetlení naznačuje, že žiadne jediné ani kolektívne skeptické vysvetlenie nebolo

dostatočné na vysvetlenie NDE. Dr. Long poznamenáva, že tieto hypotézy „ani zďaleka nevysvetľujú... empirické dôkazy... tak konzistentne opisované" v tisícoch NDE.

Myšlienka, že NDE sú len „krásne kreatívne príbehy" alebo „skopírované zážitky" je tiež dôkladne vyvrátená. NDERF.org zverejňuje plný text každého NDE vo viac ako 30 jazykoch. Napriek tomu, že zdieľajú nápadne podobné témy, každé NDE je jedinečný zážitok a neexistuje „absolútne žiaden dôkaz", ktorý by naznačoval, že ide o skopírované účty.

Často sa robí porovnanie medzi NDE a psychedelickými zážitkami, najmä tými vyvolanými DMT. Výskum Dr. Longa odhaľuje „nápadné rozdiely" — zážitky s DMT sú často desivé a halucinačné, zahŕňajúce „škriatkov" alebo „strojovo podobné bytosti", ktoré sú v NDE do značnej miery neznáme. Psychedelické zážitky majú tendenciu mať udalosti, ktoré „poskakujú okolo", chýba im „kontinuita a logický tok udalostí" viditeľný v NDE. Dr. Eben Alexander, harvardský neurochirurg, ktorý mal živý NDE a neskôr užil DMT v kontrolovanom prostredí, dospel k záveru, že zážitky sú „radikálne odlišné".

04 Spoločné témy a charakteristiky NDE

Hoci je každé NDE jedinečné, mnohé zdieľajú spoločné prvky:

- **Zážitok mimo tela (OBE):** Vedomie sa vznáša nad fyzickým telom, čo umožňuje jednotlivcovi vidieť a počuť pozemské udalosti, často v nemocničnom prostredí, s vysokou presnosťou.
- **Tunel a mystické svetlo:** Mnohí prechádzajú do alebo cez tunel, ktorý často vedie k jasnému, mystickému svetlu opísanému ako „žiarivejšie ako slnko".

- **Nebeská ríša:** Za svetlom jednotlivci vstupujú do ríše opísanej ako „krajšia než čokoľvek na Zemi", s nebeskými krajinami, budovami a farbami „za hranicami toho, čo by sa dalo vyjadriť ľudským jazykom".
- **Ohromujúca láska a pokoj:** Neustále je hlásený všadeprítomný pocit ohromujúcej lásky a pokoja, ktorý často vzdoruje pozemskej skúsenosti.
- **Prehľad života:** Mnohí zažívajú panoramatický prehľad života — videnie časti alebo celého svojho predchádzajúceho života z vlastnej aj z perspektívy iných.
- **Stretnutie so zosnulými blízkymi:** Radostné stretnutia so zosnulými rodinnými príslušníkmi a dokonca aj milovanými domácimi zvieratami sú bežné.
- **Moment rozhodnutia:** Prevažná väčšina sa nechce vrátiť do fyzického tela, preferujúc zostať v krásnej, milujúcej ríši, ktorú vníma ako ich „skutočný domov".
- **Telepatická komunikácia:** Komunikácia v nefyzickej ríši je prakticky vždy telepatická — okamžitá, bez zmätku alebo nejasností, zahŕňajúca výmenu „všetkých myšlienok a konceptov a emócií".
- **Bezčasovosť:** V nebeskej ríši je čas buď „radikálne odlišný" alebo jednoducho „neexistuje".
- **Sférické videnie:** Niektorí hlásia „360-stupňové videnie", kde si súčasne uvedomujú vizuálne informácie zo všetkých smerov.

05 Jedinečné aspekty a prípady

NDE sa vyskytujú naprieč kultúrami, jazykmi a vekovými demografickými skupinami. Pozoruhodne, jedinci narodení slepí hlásia vizuálne vnímanie počas svojich NDE po prvýkrát. Vicki, narodená slepá, zažila OBE, kde videla svoje vlastné telo a neskôr zažila sférické, 360-stupňové videnie. Podobne, osoba narodená úplne hluchá hlásila telepatickú komunikáciu, zažívajúc úroveň úplného porozumenia, ktorá im bola

predtým neznáma. Tieto prípady ďalej zdôrazňujú, že NDE nie sú produktom fyzických zmyslov.

Výskum naznačuje, že neexistuje žiadny predisponujúci faktor, ktorý by predpovedal, kto bude mať NDE alebo aký bude jeho obsah. Väčšina subjektov nemá žiadnu predchádzajúcu históriu disociácie. Žiadna demografia, vek, systém viery ani predchádzajúce vedomosti o NDE nepredpovedajú, či niekto zážitok prežije.

06 Podstata Boha a lásky v NDE

Ústrednou a prevažne konzistentnou témou v NDE je ohromujúci pocit nebeskej lásky — opísanej ako „za hranicami čohokoľvek pozemsky možného", tak „ohromujúca", že vzdoruje jazyku.

Stretnutia s Bohom sú často hlásené, najmä v nebeskej ríši. Boh je najčastejšie opísaný ako svetlo, ktoré má osobnosť a inteligenciu „podstatne nad rámec čohokoľvek, čo poznali". A čo je kľúčové — nie je tam žiaden Boží súd, bez ohľadu na to, ako žili svoj pozemský život. Namiesto toho zažívajú „ohromujúci pocit pokoja, lásky" a cítia sa „milovaní nad čokoľvek, čo poznali vo svojom pozemskom živote". Slovo „Boh" samotné je opísané ako ľudské obmedzenie, neschopné zachytiť „ohromujúcu mocnú krásnu milujúcu úžasnú bytosť", s ktorou sa stretli.

Skúmajú sa aj stretnutia s Ježišom v NDE — viac ako 150 takýchto svedectiev. Ježiš je zobrazený ako „veľmi odlišný od toho, ako by ľudia chápali Ježiša čítajúc Bibliu". Existuje okamžité vedomé rozpoznanie, že je to Ježiš, a to aj bez verbálnej identifikácie. Podobne ako Boh, Ježiš stelesňuje „hlboký súcit" a „nesúdenie" — počúva, sprostredkúva lásku a pokoj a pozoruhodne neobhajuje kresťanstvo ani nedáva špecifické prikázania; namiesto toho „vedie príkladom".

Proces prehľadu života je pozoruhodne nesúdiaci. Namiesto zamerania na „zlé správanie" NDE zdôrazňujú, ako človek použil svoje „dary a talent na pomoc ľuďom" a „ako sa vďaka nemu cítili". Konzistentné posolstvo je, že účel ľudstva je „kolektívny pohyb, nie individuálny úspech". Pozemský život je vnímaný ako „vec učenia", miesto pre rast a robenie chýb.

07 Následky NDE

Ľudia, ktorí sa vrátia z NDE, sú často hlboko zmenení. Nedávna rozsiahla štúdia 834 subjektov zistila nápadný nárast ich súcitu, čo naznačuje, že „si vzali malý kúsok neba späť do svojho života". Mnohí tiež hlásia psychické alebo paranormálne schopnosti, ktoré nemali pred NDE — vylepšenú intuíciu, vnímanie aury, intuitívne poznanie budúcnosti (prekogníciu) a niekedy aj schopnosť komunikovať so zosnulými (ADC).

Integrácia NDE do každodenného života môže byť náročná — intenzita zážitku spôsobuje, že fyzické telo sa cíti „príliš malé na to, aby obsahovalo obrovskosť ľudského ducha". Spomienky na NDE sú pozoruhodne jasné a pretrvávajúce, často si ich pamätajú „absolútne doslovne" desaťročia neskôr, na rozdiel od typických pozemských spomienok.

08 Dôsledky a osobný dopad

Dr. Long opisuje dôsledky vedomia oddeleného od tela ako „radikálne dôležité", zdôrazňujúc ako sa tento fenomén môže použiť pre dobro ľudstva. Pre neho osobne bolo štúdium NDE transformačné — začal ako skeptik, ale postupne prijal realitu NDE kvôli „ohromujúcej konzistencii" pozorovaní. Toto ho zmenilo z „omnoho chladnej, neosobnej povahy lekára" na „hlboko súcitného" jedinca. Jeho život s

manželkou Jody je sústredený okolo spoločného poslania šíriť posolstvo NDE, žijúc bez strachu zo smrti a zameriavajúc sa na lásku a súcit.

Rozsiahly výskum Dr. Jeffreyho Longa a NDERF poskytuje presvedčivé dôkazy pre realitu NDE. Spoločné témy ohromujúcej lásky, nesúdiacich prehľadov života a telepatickej komunikácie, v kombinácii s overiteľnými pozorovaniami mimo tela, naznačujú pochopenie existencie, ktoré presahuje fyzický život. NDE ponúkajú konzistentné posolstvo nádeje, odpustenia a najvyššieho významu lásky a súcitu v ľudskom živote.

VEDECKÝ POHĽAD

Dr. Bruce *Greyson*

„Príručka o zážitkoch blízkych smrti" (The Handbook of Near-Death Experiences) a zhrnutie knihy „Po" (After) od Dr. Brucea Greysona umožňujú podrobnejšie a komplexnejšie preskúmanie dôkazov podporujúcich tvrdenia o zážitkoch blízkych smrti (z angl. Near death experiences - NDE) a ich dôsledkoch na vedomie, s uvedením relevantných zdrojov. Dr. Bruce Greyson, popredný odborník v tejto oblasti a emeritný profesor psychiatrie a neurobehaviorálnych vied na Univerzite vo Virgínii, zohral kľúčovú úlohu pri formovaní štúdií o zážitkoch blízkych smrti prostredníctvom svojho rozsiahleho výskumu a publikácií.

01 Vedecký výskum a metodologická presnosť

Historické a akademické základy

Moderná éra výskumu zážitkov blízkych smrti sa začala prácou Raymonda Moodyho. Avšak opisy fenoménov podobných NDE sa v odbornej literatúre objavili už skôr, napríklad v článku lekára A. S. Wiltseho z roku 1889 v časopise Saint Louis Medical and Surgical Journal a v knihe Davida Livingstonea z roku 1872. Odbor „štúdií zážitkov blízkych smrti" vznikol na základe systematického bádania v priebehu troch desaťročí. Greyson bol v roku 1981 jedným zo zakladateľov Medzinárodnej asociácie pre štúdium zážitkov blízkych smrti (IANDS) a viac ako 25 rokov pôsobil ako redaktor jej odborného časopisu Journal of Near-Death Studies. Taktiež prispel kapitolou o NDE do prvej publikácie Americkej psychologickej asociácie o neobyčajných zážitkoch, The Varieties of Anomalous Experience.

Rozsiahle štúdie pacientov

Greyson uskutočnil v univerzitnej nemocnici štúdiu, v rámci ktorej počas dva a pol roka viedol rozhovory s takmer 1 600 kardiologickými pacientmi. Zistil, že približne 10 % z tých, ktorí prežili zástavu srdca, hlásilo NDE. Uviedol, že pacienti prijatí so zástavou srdca mali desaťkrát vyššiu pravdepodobnosť nahlásenia NDE než pacienti s inými kardiologickými diagnózami, čo podporuje spojitosť NDE s blízkosťou smrti.

Škála NDE (NDE Scale)

Greyson, uvedomujúc si potrebu konzistentnosti, vyvinul na začiatku 80. rokov Škálu NDE. Tento štandardizovaný nástroj kategorizuje šestnásť základných znakov NDE, čo umožňuje porovnávací výskum. Jej dôveryhodnosť bola potvrdená nezávislým

štatistickým preskúmaním skeptikmi Rense Langeom a Jimom Houranom, ktorí potvrdili jej schopnosť merať konzistentné zážitky naprieč pohlaviami, vekom a kultúrami. Skóre 7 alebo viac na Škále NDE sa zvyčajne používa ako prahová hodnota na určenie prítomnosti NDE.

Hodnota anekdotických dôkazov a metodologický vývoj

Greyson tvrdí, že „množné číslo slova anekdota sú dáta," čím zdôrazňuje, že osobné svedectvá sú kľúčové pre formulovanie hypotéz vo vedeckom výskume, rovnako ako tomu bolo pri minulých objavoch v medicíne. V tejto oblasti došlo k posunu od retrospektívnych (založených na dobrovoľníkoch, potenciálne skreslených) k prospektívnym štúdiám (identifikácia neporušených kohort v nemocniciach). Hoci prospektívne štúdie znižujú skreslenie, úplne ho neodstraňujú, pretože faktory ako kritériá „spôsobilosti pre rozhovor" a sociálny vzťah môžu stále ovplyvňovať výsledky. Celkovo publikovaný výskum v rokoch 1975 až 2005 zahŕňa najmenej 65 štúdií s takmer 3 500 osobami s NDE.

Presnosť pozorovaní počas NDE (Veridické vnímanie)

Kapitola Janice Miner Holdenovej v Príručke o zážitkoch blízkych smrti sa špecificky zaoberá veridickým vnímaním pri NDE, ktoré je definované ako zdanlivo nefyzické vnímanie udalostí, ktoré by nemalo byť možné vzhľadom na fyzický stav alebo polohu osoby s NDE, no neskôr sa potvrdí ako presné.

- **Štúdia Michaela Saboma (1982):** Viedol rozhovory s 32 kardiologickými pacientmi, ktorí počas kardiopulmonálnej resuscitácie (KPR) hlásili NDE, počas ktorých pozorovali vlastné oživovanie. V porovnávacej skupine 25 „skúsených kardiologických pacientov", ktorí nemali NDE, 80 % urobilo závažné chyby pri opise resuscitácie, zatiaľ čo pacienti s NDE uvádzali presné detaily ojedinelých

udalostí. Hoci bola táto štúdia kritizovaná za výber kontrolnej skupiny, jej zistenia podporili myšlienku, že vedomie funguje mimo tela.

- **Prípad Pam Reynoldsovej:** Tento prípad je často citovaný pre svoju dôkazovú hodnotu. Pam Reynoldsová počas operácie mozgovej aneuryzmy, ktorá zahŕňala zástavu krvného obehu a hypotermiu, uviedla, že počula lebečnú pílu a pozorovala svoje telo zhora. Opísala tiež, ako videla svojho chirurga „mávať rukami, akoby sa pokúšal lietať," čo chirurg neskôr potvrdil. Hoci niektorí skeptici argumentujú zmyslovým únikom alebo rekonštrukciou pamäti, extrémne podmienky (hlboká anestézia, monitorovanie mozgovej aktivity, zástava krvného obehu) robia takéto vysvetlenia nepravdepodobnými.
- **Štúdia Penny Sartoriovej (2004):** Päťročná prospektívna nemocničná štúdia zistila, že pacienti, ktorí uviedli, že počas NDE videli svoje telo, presne opísali udalosti resuscitácie, zatiaľ čo tí, ktorí NDE nezažili, často hádali nesprávne, niekedy na základe televíznych seriálov. Práca Sartoriovej tiež naznačila, že NDE sa výrazne líšia od bežných halucinácií.
- **Kontrolované štúdie s vizuálnymi cieľmi:** Bolo uskutočnených päť kontrolovaných štúdií, ktoré sa pokúšali zachytiť veridické vnímanie za vedecky kontrolovaných okolností (napr. umiestnením neočakávaných vizuálnych cieľov v operačných sálach). Žiadna z týchto štúdií nepriniesla potvrdený prípad veridického vnímania mimo tela, čo poukazuje na zložitosť a nákladnosť takéhoto výskumu.

02 Spochybňovanie konvenčných názorov na myseľ a mozog

Oddelenie mysle a mozgu

Kľúčovým argumentom v tejto oblasti je, že myseľ nemusí byť nevyhnutne mozog, čo spochybňuje filozofický predpoklad, že vedomie je výlučne produktom fyzickej

aktivity mozgu. Greyson zdôrazňuje, že myšlienka, že „naša myseľ... je produkovaná výlučne naším fyzickým mozgom, nie je vedecký fakt. Je to filozofický predpoklad."

Svedectvá preživších o oslobodenej mysli

Ľudia s NDE často opisujú svoju myseľ ako oslobodenú od fyzických obmedzení. Steve Luiting, ktorý mal osem rokov, keď sa takmer utopil, opísal pokojné pozorovateľské ja, odlišné od jeho panikáriaceho fyzického ja, pričom svoje telo vnímal ako „chladnú masu". Michele Brown-Ramirezová opísala svoje myšlienky počas NDE ako „jasné, neobmedzené", oslobodené od fyzických limitov.

Terminálna lucidita

Fenomén „terminálnej lucidity" – kedy pacienti s vážnym ochorením mozgu náhle nadobudnú mentálnu jasnosť tesne pred smrťou – podporuje myšlienku, že myseľ môže fungovať nezávisle od funkcie mozgu. To naznačuje, že mozog môže fungovať skôr ako filter, než ako producent vedomia. Tento koncept prirovnáva vedomie k „baterke", ktorá osvetľuje obrovský sklad, kde mozog zvyčajne filtruje naše vnímanie, a NDE môžu „zapnúť vypínač" a odhaliť širšiu realitu.

Zážitok Ebena Alexandra

Neurochirurg Eben Alexander hlásil živé a pamätné zážitky počas hlbokej kómy napriek vážnemu poškodeniu mozgu, čo spochybňuje medicínske chápanie funkcie mozgu v takýchto stavoch. Jeho rozpoznanie zosnulej sestry ako sprievodkyne tiež naznačovalo hlbšie spojenie presahujúce fyzický život. Jeho uzdravenie a schopnosť opísať svoj zážitok naznačujú, že ľudská myseľ môže mať schopnosti, ktoré veda ešte nepochopila.

03 Konzistentné znaky zážitkov blízkych smrti

Prehľad života

Významným znakom je, že jednotlivci živo prežívajú minulé scény, odhaľujú zabudnuté spomienky a osobné úvahy. Tieto prehľady často zahŕňajú prežívanie udalostí z viacerých perspektív, vrátane cítenia emócií iných ľudí ovplyvnených ich činmi, čo vedie k vhľadom, empatii a túžbe po zmene. NDE Toma Sawyera napríklad zahŕňal opätovné prežitie detského rozhodnutia a pocítenie sklamania jeho tety, čím získal hlbšie pochopenie dôsledkov svojich činov.

Mimotelové zážitky (MTZ)

Mnohé NDE zahŕňajú pocit ľahkosti a náhly mimotelový zážitok, pri ktorom človek pozoruje svoje fyzické ja z vonkajšej perspektívy. Svedectvo Ala Sullivana o tom, ako videl svoju vlastnú operáciu srdca, vrátane detailov potvrdených jeho chirurgom, zatiaľ čo bol v celkovej anestézii, poskytuje presvedčivý anekdotický dôkaz. Dokonca aj deti, ktoré ešte nevedia hovoriť, hlásili komplexné MTZ, počas ktorých pozorovali overiteľné detaily svojho okolia.

Stretnutia s božskými alebo zosnulými bytosťami

Viac ako dve tretiny ľudí s NDE hlásili stretnutie so zosnulou osobou a takmer 90 % opísalo stretnutie s božskou prítomnosťou. Tieto stretnutia sú konzistentne sprevádzané pocitmi hlbokého pokoja, lásky a prijatia, bez ohľadu na náboženské pozadie prežívajúceho. Hasič Bill Hernlund zažil počas svojho NDE bezpodmienečnú lásku a pokoj od Svetelnej bytosti.

Ohromujúco pozitívne emócie

Konzistentným zistením od ľudí s NDE je ohromujúco pozitívny emocionálny stav. Takmer 90 % hlási pocity pokoja, pričom asi 75 % zažíva radosť alebo blaženosť. John Migliaccio počas smrteľne nebezpečného incidentu pri potápaní pocítil absolútny pokoj a vyrovnanosť, pričom smrť vnímal ako pokojnú, nie desivú.

04 Transformačné následky NDE

Trvalé životné zmeny

NDE často vedú k hlbokým, prenikavým a dlhotrvajúcim zmenám v životoch jednotlivcov, ktoré sú systematicky študované od roku 1980. Štúdie ukazujú významné rozdiely v životných zmenách medzi ľuďmi s NDE a tými, ktorí sa tiež priblížili smrti, ale NDE nezažili, a tieto zmeny pretrvávajú desiatky rokov.

Znížený strach zo smrti a obnovená vášeň pre život

NDE často vedú k zníženému strachu zo smrti a oživeniu vášne pre život.

Zmena hodnôt

Jednotlivci bežne hlásia posun v hodnotách od materializmu k zameraniu na šťastie, naplnenie a službu druhým. Christine napríklad po svojom NDE zanechala snahu o materiálny úspech, aby pomáhala iným.

Zvýšená empatia a altruizmus

Prežívajúci hlásia zvýšený pocit empatie a altruizmu, často zdôrazňujúc „Zlaté pravidlo". Steve Price, mariňák zranený v boji, si po svojom NDE vyvinul zvýšenú empatiu a opustil vojenskú službu, aby zasvätil svoj život pomoci druhým.

Zvýšený výskyt psychických fenoménov

Po NDE bol zdokumentovaný štatisticky významný nárast frekvencie psychických fenoménov.

Efekt „neškodného vírusu"

Výskum naznačuje, že učenie sa o NDE, aj bez priamej skúsenosti, môže u študentov podporiť empatiu, spiritualitu a pozitívny pohľad na život, čím pôsobí ako „neškodný vírus" pozitívnej zmeny.

05 Riešenie skepticizmu a odlišovanie NDE od duševných chorôb

Žiadna súvislosť s duševnými chorobami

Greysonove štúdie zistili, že jednotlivci s NDE nemali vyššiu mieru duševných ochorení ako tí bez NDE. V skutočnosti môžu NDE dokonca poskytovať ochranné benefity proti psychickému utrpeniu po traumatických zážitkoch.

Odlišnosť od halucinácií

Dôkazy naznačujú, že NDE sa výrazne líšia od obyčajných halucinácií. Hlasy počuté počas NDE sú často charakterizované ako upokojujúce, povzbudzujúce a prospešné, zlepšujúce pohodu jednotlivca, na rozdiel od znepokojujúcich hlasov často spájaných s duševnými chorobami ako schizofrénia.

Spochybňovanie skepticizmu

V tejto oblasti sa uznáva, že mnohé skutočné javy (ako meteority alebo mikróby) veda pôvodne odmietala ako neskutočné, kým ich empirické skúmanie nepotvrdilo. Greyson argumentuje, že veda je definovaná svojím rigoróznym prístupom k skúmaniu, nie témami, ktoré študuje, alebo všeobecným presvedčením.

Znepokojujúce NDE

Hoci sú často zanedbávané, existujú aj znepokojujúce NDE, ktoré môžu byť desivé a zahŕňať zážitky podobné „pekelným" stretnutiam alebo „bezvýznamným prázdnotám". Môžu viesť k psychickému utrpeniu, pri ktorom môže byť prospešné poradenstvo alebo duchovné vedenie. Tieto však nie sú nevyhnutne spojené s predchádzajúcim pocitom viny alebo duševnou chorobou, keďže aj ľudia, ktorí sa pokúsili o samovraždu, hlásili blažené NDE.

Tento súbor dôkazov, pochádzajúci z rigoróznych vedeckých štúdií, štandardizovaných meracích nástrojov a podrobných osobných svedectiev, naďalej rozširuje naše chápanie NDE a ich hlbokých dôsledkov pre ľudské vedomie a existenciu.

VEDECKÝ POHĽAD

Dr. Peter *Fenwick*

Práca Dr. Petra Fenwicka, rešpektovaného psychiatra a neurofyziológa, predstavuje priamu a hlbokú výzvu materialistickým základom modernej neurovedy. Jeho vedecká zvedavosť ho priviedla na nečakanú cestu – od počiatočného skepticizmu k celoživotnému skúmaniu fenoménov na konci života. Jeho výskum sa sústredil na jednu z najzásadnejších otázok ľudskej existencie: Čo nám zážitky na prahu smrti (Near-Death Experiences - NDE) a zážitky na konci života (End-of-Life Experiences - ELE) hovoria o povahe ľudského vedomia a samotnom procese umierania? Aby sme pochopili hĺbku tejto výzvy, budeme najprv sledovať intelektuálnu cestu Dr. Fenwicka, jeho posun od ortodoxného k revolučnému; následne budeme analyzovať samotné fenomény, ktoré sa snažil pochopiť; preskúmame vedecké dôkazy, ktoré spochybňujú konvenčné vysvetlenia; zanalyzujeme radikálne dôsledky jeho zistení pre naše chápanie vedomia a napokon zhodnotíme hlboký humanitárny dopad jeho práce na starostlivosť na konci života.

01 Cesta vedca

Kľúčom k pochopeniu významu práce Dr. Petra Fenwicka je uvedomenie si, že nešlo o výskum nadšenca z okraja vedy, ale o systematickú prácu etablovaného vedca s rozsiahlymi skúsenosťami. Jeho pôsobivá kariéra v konvenčnej medicíne a vede dodáva jeho neskoršiemu, nekonvenčnému výskumu mimoriadnu dôveryhodnosť.

Akademické a klinické základy

Dr. Fenwick mal impozantnú akademickú a klinickú kariéru. Ako kvalifikovaný neuropsychiater a neurofyziológ pôsobil na prestížnych inštitúciách, vrátane King's College v Londýne a Maudsley Hospital. Bol konzultantom v John Radcliffe Hospital a poskytoval služby aj pre Broadmoor Hospital. Jeho expertíza bola taká rozsiahla, že bol členom redakčných rád viacerých odborných časopisov, ako napríklad Journal of Neurology, Neurosurgery, and Psychiatry. Okrem toho zastával vedúce pozície v organizáciách zameraných na túto oblasť, bol prezidentom Horizon Research Foundation a britskej pobočky Medzinárodnej asociácie pre štúdium zážitkov na prahu smrti (IANDS).

Od skepticizmu k presvedčeniu

Fenwickova cesta k štúdiu NDE nebola priamočiara. Keď sa prvýkrát stretol s knihou Raymonda Moodyho Life After Life, jeho reakcia bola príznačná pre vedca svojej doby – označil ju za „psychoblábol" a bol presvedčený, že takéto javy sa v Spojenom kráľovstve nevyskytujú. Zlom nastal o rok neskôr, keď mu jeden z jeho pacientov opísal svoj vlastný zážitok na prahu smrti, ktorý mal počas zlyhania katetrizácie srdca. Tento zážitok bol takmer identický s tými, ktoré popisoval Moody. Dôveryhodnosť

pacienta a sila jeho výpovede prinútili Fenwicka prehodnotiť svoj postoj a podnietili jeho systematický vedecký záujem.

Prekonávanie odporu

Jeho snaha o vedecké preskúmanie týchto fenoménov narazila na tvrdý inštitucionálny odpor. Keď požiadal o etické schválenie formálnej štúdie, jeho žiadosť bola zamietnutá s príkrym komentárom: „Nebuďte smiešny." Táto prekážka ho však neodradila. Namiesto toho sa obrátil na verejnosť prostredníctvom médií, čoho výsledkom bolo približne dvetisíc listov od ľudí, ktorí mu opísali svoje vlastné zážitky. Tieto svedectvá, ktoré ľudia dovtedy často zo strachu pred výsmechom tajili, sa stali základom pre jeho prelomovú knihu, napísanú spolu s manželkou Elizabeth, The Truth in the Light, v ktorej analyzovali viac ako 300 prípadov.

Fenwickova osobná a profesionálna cesta ho tak priviedla od pochybností k potrebe systematicky definovať a skúmať samotné fenomény, ktoré spochybňovali základy materialistickej vedy.

02 Anatómia zážitku NDE a ELE

Pre seriózne vedecké skúmanie bolo nevyhnutné jasne definovať a kategorizovať tieto hlboko subjektívne zážitky. Fenwick a jeho kolegovia systematicky mapovali ich štruktúru, aby odlíšili spoločné prvky od kultúrnych a individuálnych variácií.

Na základe analýzy stoviek prípadov Dr. Fenwick identifikoval sériu opakujúcich sa prvkov, ktoré tvoria jadro typického NDE. Frekvencia týchto prvkov je pozoruhodne konzistentná:

- **Pocit pokoja a mieru:** Prevažná väčšina (82 %) ľudí opisuje stratu bolesti a hlboký pocit pokoja.
- **Mimotelový zážitok (OBE):** Približne dve tretiny (66 %) uvádzajú, že opustili svoje telo a pozorovali dianie z perspektívy mimo neho.
- **Prechod tunelom:** Takmer polovica (49 %) zažíva pocit pohybu tmavým priestorom alebo tunelom.
- **Stretnutie so svetlom alebo bytosťou zo svetla:** Až 72 % opisuje stretnutie s mimoriadne jasným, ale neoslňujúcim svetlom, ktoré je vnímané ako súcitné, láskyplné a podporujúce.
- **Stretnutie so zosnulými príbuznými:** Mnohí (40 %) sa stretávajú so zosnulými blízkymi, ktorí ich vítajú.
- **Prehľad života (Life Review):** Niektorí prežívajú panoramatický prehľad svojho života, kde vidia a chápu dôsledky svojich činov.
- **Vstup do pastorálnej krajiny alebo „inej reality":** Viac ako tri štvrtiny (76 %) sa ocitnú v prekrásnej krajine pripomínajúcej rajskú záhradu.
- **Prítomnosť hranice a rozhodnutie o návrate:** Zhruba štvrtina (24 %) dosiahne bod, o ktorom vedia, že je hranicou bez návratu, a buď sa rozhodnú vrátiť, alebo sú poslaní späť.

Pozoruhodná konzistentnosť tejto štruktúry naprieč stovkami prípadov je sama o sebe kľúčovým dôkazom, ktorý naznačuje skôr štruktúrovaný, objektívny proces než náhodné, subjektívne halucinácie.

Zážitky na konci života (ELE)

Tieto zážitky, známe aj ako videnia na smrteľnej posteli (deathbed visions), sa vyskytujú v dňoch a hodinách pred smrťou. Majú mnoho spoločných čŕt s NDE, ako sú pocity pokoja, prítomnosť svetla a zjavenia zosnulých. Umierajúci často opisujú, že sa pohybujú medzi našou realitou a inou, ktorú vnímajú ako plnú svetla, lásky a krásy.

„Návštevníci" a ich úloha

Jedným z najvýraznejších prvkov ELEs je fenomén „návštevníkov". Ide o zosnulých príbuzných alebo duchovné bytosti, ktoré sa zjavujú umierajúcim. Ich funkcia je jasne definovaná: prichádzajú, aby umierajúceho „zobrali so sebou", poskytujú mu útechu a výrazne znižujú strach zo smrti. Podľa Fenwickovho výskumu sú tieto videnia extrémne bežné a zažíva ich až 90 % ľudí, ktorí umierajú pri vedomí.

Kultúrne variácie

Hoci základná štruktúra NDE a ELE je univerzálna, ich konkrétny obsah a symbolika sa môžu líšiť v závislosti od kultúrneho a náboženského kontextu. Napríklad symbolická hranica môže mať v Číne podobu rieky, zatiaľ čo na Západe je to častejšie brána alebo dvere. Štúdie tiež ukázali, že v indických a amerických ELEs sa vyskytuje viac náboženských postáv (v Indii poslovia smrti, v USA anjeli) v porovnaní s britskými zážitkami, kde dominujú zosnulí príbuzní.

Precízny popis týchto fenoménov vytvoril základ pre ďalší krok: snahu o ich vedecké overenie a vysvetlenie prostredníctvom rigoróznych metód.

03 Dôkazy

Pre vedeckú legitimitu bolo kľúčové posunúť sa od retrospektívnych anekdot, ktoré mohli byť ovplyvnené časom a pamäťou, k prospektívnym štúdiám. Tieto štúdie systematicky skúmali pacientov bezprostredne po kritickej udalosti, ako je zástava srdca, čím sa minimalizovalo riziko skreslenia.

Problém vedomia pri zástave srdca

Zážitky na prahu smrti predstavujú pre súčasnú neurovedu zásadnú dilemu. Pri zástave srdca dochádza k zastaveniu krvného obehu, čo vedie k strate merateľnej mozgovej činnosti v priebehu niekoľkých sekúnd (cca 15–20 sekúnd). Z pohľadu materialistickej vedy by mal byť mozog v tomto stave neschopný produkovať akýkoľvek vedomý zážitok. To vedie k rečníckej otázke, ktorú Fenwick a jeho kolegovia opakovane kládli: Ako môžu pacienti zažívať hyper-lucidné, štruktúrované a zmysluplné zážitky s formovaním pamäťových stôp, keď ich mozog nevykazuje potrebnú aktivitu?

Kľúčové prospektívne štúdie

Niekoľko nezávislých prospektívnych štúdií u pacientov po zástave srdca prinieslo pozoruhodne konzistentné výsledky:

- **Holandská štúdia (Pim van Lommel):** Najväčšia štúdia svojho druhu, ktorá zahŕňala 344 pacientov. Zistila, že 18 % z nich hlásilo NDE. Dôkladná analýza nenašla žiadnu fyziologickú, psychologickú ani farmakologickú príčinu, ktorá by vysvetľovala výskyt týchto zážitkov.
- **Štúdia Parniu a Fenwicka (UK):** Vzorka 63 pacientov ukázala, že 11 % z nich malo NDE.

- **Štúdia Brucea Greysona (USA):** Zo 116 pacientov hlásilo NDE 15,5 %.
- **Štúdia Penny Sartori (UK):** Z 39 pacientov malo NDE až 23 %.

Vyvrátenie konvenčných vysvetlení

Tieto štúdie umožnili systematicky testovať a vyvracať bežné materialistické vysvetlenia. Nedostatok kyslíka (anoxia): Fenwick argumentoval, že tento stav vedie u ľudí, napríklad u pilotov, k zmätenosti alebo úplnej strate vedomia, nie k hyper-lucidným a koherentným zážitkom, ktoré sú charakteristické pre NDE. Halucinácie a lieky: Prospektívne štúdie, ako napríklad holandská, nenašli žiadnu koreláciu medzi podanými liekmi a výskytom NDE. Navyše, na rozdiel od často chaotických a bizarných halucinácií, sú NDE štruktúrované, logické a zanechávajú v ľuďoch pocit hlbokej reality.

Vedecká kritika a debata

Je dôležité poznamenať, že tento výskum nie je bez kritiky. Existujú odborné články, ako napríklad kritika Michaela J. Rusha na prácu Sartori, Badhama a Fenwicka, ktoré spochybňujú metodológiu a interpretáciu dát. Samotní Fenwick, Greyson a van Lommel sa tiež kriticky vyjadrili k medializovanej interpretácii EEG záznamu umierajúceho pacienta. Avšak zástancovia výskumu NDE tvrdia, že aj keď existujú kritické hlasy, kumulatívna váha dôkazov naznačuje, že súčasné modely vedomia sú nedostatočné a je potrebné ich rozšíriť.

Nedostatočnosť konvenčných vysvetlení viedla Fenwicka a jeho kolegov k záveru, že je potrebné zvážiť radikálne odlišný model vzťahu medzi mozgom a vedomím.

04 Nová paradigma

Keďže existujúce modely založené na predpoklade, že mozog produkuje vedomie, nedokázali uspokojivo vysvetliť dáta z prospektívnych štúdií, Fenwick a ďalší vedci, ako Pim van Lommel, začali formulovať odvážnejšie hypotézy. Tieto hypotézy nepopierajú úlohu mozgu, ale zásadne menia naše chápanie jeho funkcie.

Mozog ako prijímač

Tvárou v tvár záhade lucidného vedomia vyskytujúceho sa počas merateľnej mozgovej nečinnosti – čo je priama výzva pre konvenčnú neurovedu, ako bolo podrobne opísané vyššie – boli Fenwick a jeho kolegovia nútení preskúmať modely, ktoré obracajú vzťah medzi mozgom a vedomím. Ústrednou myšlienkou tejto novej paradigmy je koncept nelokálneho vedomia. Podľa tejto hypotézy vedomie nie je produktom biochemických procesov v mozgu. Mozog skôr funguje ako zložitý „prijímač/vysielač" (transceiver) alebo „reléová stanica", ktorá prijíma a filtruje vedomie z akejsi nelokálnej, nefyzickej sféry a umožňuje jeho prejav v našej fyzickej realite. V normálnom stave bdenia mozog túto rozsiahlu realitu vedomia obmedzuje; keď je však jeho funkcia narušená (napríklad pri zástave srdca), táto filtračná funkcia zlyhá a vedomie sa môže prejaviť v rozšírenej, nelokálnej forme.

Dôsledky pre vedomie a smrť

Dôsledky tejto hypotézy sú prevratné. Ak vedomie nie je produktom mozgu, ale existuje nezávisle od neho, potom môže pretrvať aj po zániku fyzického tela. To otvára dvere vedeckému uvažovaniu o možnostiach, ktoré boli predtým doménou náboženstva a filozofie. Ako povedal sám Fenwick: „Ľudské vedomie môže byť viac než len funkciou mozgu." A dodal, že „duša a život po smrti sú stále otvorené otázky."

Zjednotenie fenoménov

Model nelokálneho vedomia neponúka vysvetlenie len pre NDE. Ako uvádza Pim van Lommel, tento koncept môže slúžiť ako zastrešujúca teória pre širokú škálu anomálnych javov vedomia. Patria sem nielen zážitky na prahu smrti, ale aj mystické a náboženské zážitky, videnia na smrteľnej posteli, posmrtná komunikácia (keď pozostalí cítia prítomnosť zosnulého) a dokonca aj fenomény ako placebo efekt, kde zmena vedomia (viera v liečbu) vedie k merateľným fyziologickým zmenám.

Tento teoretický model je v súlade s praktickými pozorovaniami, ktoré Fenwick zozbieral o procese umierania, ktorý sa nejaví ako chaotický kolaps, ale ako štruktúrovaný a zmysluplný prechod.

05 Proces umierania

Na základe tisícok svedectiev Fenwick dospel k záveru, že umieranie nie je len zlyhaním telesných funkcií, ale skôr usporiadaným procesom s rozpoznateľnými fázami. Tieto javy, ktoré sprevádzajú prechod zo života do smrti, majú podľa neho hlboký zmysel a poskytujú umierajúcim aj ich blízkym útechu a nádej.

Fenwick identifikoval niekoľko kľúčových fenoménov, ktoré sa opakovane vyskytujú v období pred smrťou:

- **Predtuchy (Premonitions):** Niektorí ľudia, aj keď sú v dobrom zdravotnom stave, majú silný vnútorný pocit, že sa blíži ich smrť. Príkladom je mladý muž, ktorý si z ničoho nič začal usporadúvať všetky svoje záležitosti a napísal závet, pretože svojej manželke povedal, že zomrie. O tri mesiace neskôr zahynul pri havárii lietadla.
- **Videnia na smrteľnej posteli (Deathbed Visions):** Ako už bolo spomenuté, umierajúci často vidia zosnulých príbuzných, ktorí im oznamujú, že prišli, aby im

pomohli s prechodom. Títo „návštevníci" prinášajú pocit bezpečia a zmierňujú strach.

- **Vstupovanie do „inej reality":** Umierajúci často opisujú, že sa ich vedomie pohybuje medzi našou realitou a inou, ktorú charakterizujú ako miesto plné svetla, lásky, pokoja a krásy. Tento zážitok im prináša hlboký pokoj a zmierenie.
- **Zhody okolností pri smrti (Deathbed Coincidences):** Ide o jav, pri ktorom umierajúci v momente smrti telepaticky alebo inak kontaktuje emocionálne blízku osobu, ktorá nie je fyzicky prítomná. Táto osoba môže mať živý sen, v ktorom sa s ňou umierajúci lúči, alebo pocíti náhly a silný pocit, že sa niečo stalo.
- **Fyzikálne javy:** V okolí umierajúceho sú niekedy hlásené aj nevysvetliteľné fyzikálne anomálie. Patrí sem zastavenie hodín presne v čase smrti, zvláštne správanie domácich zvierat alebo objavenie sa nevysvetliteľného svetla v miestnosti.

06 Dobrá smrť

Prínos Dr. Fenwicka ďaleko presahuje teoretickú vedu. Jeho práca hlboko zasahuje do oblastí paliatívnej starostlivosti, duševného zdravia a celkového spoločenského prístupu k smrti, ktorý sa snažil zbaviť stigmy a strachu.

Transformačný potenciál NDE

Holandská longitudinálna štúdia pod vedením Pima van Lommela sledovala ľudí, ktorí prežili NDE, po dobu ôsmich rokov. Výsledky ukázali, že tento zážitok v nich zanechal hlboké a trvalé zmeny, ktoré sa časom ešte prehlbovali. Medzi najvýznamnejšie patria: výrazne znížený strach zo smrti, zvýšená viera v posmrtný

život, väčší záujem o spiritualitu a hľadanie zmyslu života, zvýšená intuitívna citlivosť, väčšia láska a prijatie seba samého a ostatných.

Výzva k „dobrej smrti"

Fenwick ostro kritizoval moderný, príliš klinický a odosobnený prístup k umieraniu v nemocniciach, ktorý opísal slovami „zviazaný rúrkami a drôtmi". Takéto prostredie podľa neho potláča duchovný rozmer umierania a bráni pokojnému prechodu. Naopak, bol veľkým zástancom konceptu „dobrej smrti", ideálne v hospici alebo doma, kde je prítomná rodina, poskytuje sa duchovná starostlivosť a personál je otvorený voči zážitkom umierajúceho, bez toho, aby ich patologizoval ako halucinácie.

Zbavenie strachu zo smrti

Hlavným odkazom Petra Fenwicka verejnosti, ktorý zhrnul aj vo svojej TEDx prednáške, bola výzva k zmene postoja k smrti. Nabádal ľudí, aby sa na smrť pripravili, hovorili o nej otvorene, a to aj s deťmi, a aby si pred odchodom usporiadali vzťahy. Jeho posolstvo bolo jasné: netreba sa báť, pretože „posledná hranica nemusí byť taká desivá, ako si myslíte".

07 Svetlo na konci tunela

Dr. Peter Fenwick zanechal po sebe odkaz, ktorý presahuje hranice psychiatrie. Jeho cesta od skeptického vedca k priekopníkovi štúdia vedomia priniesla systematické vedecké dôkazy o fenoménoch, ktoré naznačujú, že ľudské vedomie môže byť viac než len produktom mozgu a môže pretrvať telesnú smrť. Jeho práca neponúka definitívne odpovede, ale, ako to zhrnul jeden z jeho kolegov, poskytuje „solídnu vedeckú podporu pre prinavrátenie spirituality do zdravotnej starostlivosti". Fenwickov výskum otvára

dvere k chápaniu smrti nie ako konca, ale ako prechodu – procesu, ktorý je zmysluplný, usporiadaný a naplnený nádejou.

Jeho práca naznačuje, že posledné okamihy nie sú chaotickým zánikom, ale zmysluplným prechodom. Túto možnosť ozvenou potvrdzujú posledné slová osobností ako Thomas Edison, ktorý po prebudení z kómy vyhlásil: „Je to tam veľmi krásne," a Steve Jobs, ktorého posledným vyjadrením bolo jednoduché, no hlboké: „Wow, wow!". Toto nie sú dôkazy, ale mocne podčiarkujú ústrednú, nádejou naplnenú tézu Fenwickovho celoživotného diela: že posledná hranica nemusí byť hranicou temnoty, ale úžasu.

VEDECKÝ POHĽAD

Dr. Pim *van Lommel*

Koncept kontinuity vedomia, primárne založený na vedeckom výskume zážitkov blízkej smrti (NDE) počas srdcovej zástavy, tvrdí, že vedomie nie je výlučne produktom mozgu a môže pretrvať aj po fyzickej smrti. To spochybňuje prevládajúci materialistický pohľad v medicíne, filozofii a psychológii, ktorý tradične tvrdí, že vedomie je obmedzené na funkciu mozgu.

01 Fenomén zážitkov blízkej smrti (NDE)

NDE sú definované ako spomienky na rôzne dojmy prežité počas špeciálneho stavu vedomia, ktoré často zahŕňajú mimotelové zážitky (OBE), príjemné pocity, videnie tunela alebo svetla, stretnutie so zosnulými príbuznými alebo rekapituláciu života, po ktorej nasleduje vedomý návrat do tela. Tieto zážitky sú hlásené za rôznych život ohrozujúcich okolností, ako je srdcová zástava, šok, traumatické poranenie mozgu

alebo takmer utopenie. Zážitky podobné NDE sa môžu vyskytnúť aj v situáciách, ktoré neohrozujú život, ako sú vážne choroby, izolácia, depresia, meditácia alebo dokonca bez zjavnej príčiny. Sú hlboko transformačné, vedú k strate strachu zo smrti, významným zmenám v pohľade na život a posilnenej intuitívnej citlivosti, a často sa označujú ako duchovné transformačné zážitky (STE). Obsah a účinky NDE sa zdajú byť pozoruhodne konzistentné naprieč kultúrami a dobami, hoci jednotlivci na ich opis používajú rôznu slovnú zásobu na základe svojho pôvodu.

Vďaka moderným resuscitačným technikám sa zvyšuje miera prežitia, čo znamená, že NDE sú čoraz častejšie, pričom približne 4 % západnej populácie ich zažilo. Napriek ich prevalencii mnohí lekári považujú NDE za nevysvetliteľné a často ich ignorujú, a pacienti sa často zdráhajú zdieľať svoje zážitky kvôli očakávanému skepticizmu.

02 Vedecký výskum spochybňujúci materialistické názory

Pim van Lommel, kardiológ, začal systematicky študovať NDE po osobných stretnutiach s pacientmi, ktorí si pamätali vedomé zážitky počas srdcovej zástavy – stavu, kedy je podľa lekárskych poznatkov vedomie nemožné kvôli zastaveniu všetkých mozgových funkcií. To viedlo k holandskej prospektívnej štúdii o NDE u ľudí, ktorí prežili srdcovú zástavu, ktorá sa začala v roku 1988. Táto prelomová štúdia zahŕňala 344 po sebe idúcich pacientov, ktorí prežili srdcovú zástavu v 10 holandských nemocniciach v rokoch 1988 až 1992. Všetci títo pacienti boli „klinicky mŕtvi", čo znamená, že mali úplný nedostatok kyslíka v mozgu (anoxia) v dôsledku zastavenia obehu alebo dýchania.

Kľúčové zistenia holandskej prospektívnej štúdie

- **Výskyt:** 18 % (62 z 344) pacientov, ktorí prežili zástavu srdca, hlásilo NDE, pričom 12 % hlásilo „jadrový zážitok" a 6 % „povrchný NDE".
- **Bežné prvky:** Hlásené prvky zahŕňali vedomie o tom, že sú mŕtvi, pozitívne emócie (polovica pacientov s NDE), zážitky z tunela, nebeské krajiny, stretnutia so zosnulými osobami (30 %), mimotelové zážitky, komunikáciu so svetlom, vnímanie farieb (štvrtina), rekapituláciu života (13 %) a zážitok hranice (8 %).
- **Vylúčenie fyziologických a psychologických príčin:** Štúdia nenašla žiadne významné rozdiely medzi pacientmi, ktorí hlásili NDE, a tými, ktorí nie, pokiaľ ide o: trvanie srdcovej zástavy (2 až 8 minút) alebo bezvedomia (5 minút až 3 týždne v kóme), intubáciu alebo komplikovanú resuscitáciu, trvanie krátkej srdcovej zástavy počas elektrofyziologickej stimulácie (20–30 sekúnd), stupeň nedostatku kyslíka (anoxia), podané lieky, psychologické faktory ako strach zo smrti (hoci ovplyvňoval hĺbku NDE), predchádzajúce vedomosti o NDE, náboženské presvedčenie/absencia viery alebo úroveň vzdelania.
- **Faktory ovplyvňujúce frekvenciu NDE:** Pacienti mladší ako 60 rokov, tí, ktorí potrebovali viacnásobnú resuscitáciu, a tí s predchádzajúcim NDE mali vyššiu šancu na ohlásenie NDE. Dôležitá bola aj dobrá krátkodobá pamäť pre zapamätanie si NDE.
- **Dlhodobá štúdia (Životné zmeny):** Rozhovory nahrané dva a osem rokov po resuscitácii odhalili hlboké transformácie u ľudí s NDE. Hlásili výrazne znížený strach zo smrti a zvýšenú vieru v posmrtný život. Títo jedinci tiež prejavovali väčší záujem o spiritualitu, zmysel života, sebaprijatie, lásku k druhým, oceňovanie bežných vecí a znížený záujem o majetok a moc. Často si vyvinuli posilnené intuitívne pocity, silný pocit prepojenosti a „paranormálne" dary ako jasnozrivosť a prekognícia. Táto výrazná transformácia, ktorá chýbala u pacientov bez NDE, slúži ako „objektívny dôkaz" pre „subjektívny" zážitok NDE.

03 Ďalšie prospektívne štúdie

Podobné prospektívne štúdie v USA a Spojenom kráľovstve potvrdili tieto zistenia:

- **USA (Greyson):** Zistil, že 15,5 % zo 116 pacientov, ktorí prežili srdcovú zástavu, hlásilo NDE, a dospel k záveru, že žiadny fyziologický alebo psychologický model nedokáže vysvetliť všetky rysy NDE. Poznamenal „paradoxný výskyt zvýšeného, jasného vedomia a logických myšlienkových procesov počas obdobia zhoršenej mozgovej perfúzie".
- **Spojené kráľovstvo (Parnia a Fenwick):** Hlásili NDE u 11 % zo 63 pacientov po srdcovej zástave, pričom uviedli, že tieto zážitky sa dejú počas bezvedomia, kedy by mozgové štruktúry pre subjektívny zážitok a pamäť mali byť vážne poškodené. Odmietli vysvetlenia, že zážitky sa dejú pred alebo po bezvedomí, kvôli overiteľným mimotelovým prvkom.
- **Spojené kráľovstvo (Sartori):** Zistila, že 23 % z 39 pacientov po srdcovej zástave hlásilo NDE, a dospela k záveru, že vedecké vysvetlenie je nemožné, pokiaľ sa vedomie považuje len za vedľajší produkt fungujúceho mozgu.

Všetky tieto štúdie konzistentne dospeli k záveru, že samotný nedostatok kyslíka nedokáže vysvetliť príčinu a obsah NDE.

04 Úplná strata funkcie mozgu počas srdcovej zástavy

Vedecké dôkazy potvrdzujú úplné zastavenie funkcie mozgu počas srdcovej zástavy. Do niekoľkých sekúnd od zástavy srdca dochádza k úplnému zastaveniu prietoku krvi mozgom, čo vedie k strate vedomia a všetkých telesných a mozgových kmeňových reflexov. Mozog, hoci tvorí len 2 % telesnej hmotnosti, spotrebuje 15–20 % energie tela. Úplná strata kyslíka (anoxia) vedie k funkčnej strate všetkých bunkových systémov,

pričom neuróny sú obzvlášť náchylné, pretože sa spoliehajú výlučne na glukózu. Mozgová kôra, hipokampus a talamus, kľúčové pre vedomý zážitok, sú vážne postihnuté, čo vedie k „úplnému chaosu" a strate spojení.

Kľúčové je, že štúdie ukazujú, že do 10 až 20 sekúnd od srdcovej zástavy sa elektroencefalogram (EEG) stáva plochým, čo naznačuje absenciu merateľnej elektrickej aktivity v mozgovej kôre. Tento plochý záznam EEG pretrváva aj pri externej kardiopulmonálnej resuscitácii (KPR), ktorá poskytuje len 5–10 % normálneho prietoku krvi do mozgu, čo nestačí na obnovenie funkcie mozgu alebo vedomia. Argument, že plochý záznam EEG nevylučuje všetku mozgovú aktivitu, neobstojí, pretože potvrdzuje absenciu špecifickej, merateľnej neurálnej aktivity („neurálny globálny pracovný priestor"), ktorú neuroveda považuje za nevyhnutnú pre vedomý zážitok.

05 Teória kontinuity vedomia a nelokálneho vedomia

Vzhľadom na to, že jasné, rozšírené vedomie je hlásené počas období klinickej smrti s plochým záznamom EEG, tradičný materialistický pohľad, že vedomie je produkované mozgom, je považovaný za príliš obmedzený. Dôkazy silne naznačujú, že vedomie a spomienky fungujú počas NDE nezávisle od mozgu.

Koncept nelokálneho vedomia navrhuje, že naše vedomie nie je lokalizované v konkrétnom čase alebo priestore a správa sa podobne ako kvantové javy, ako je nelokálna prepojenosť. V tejto teórii naše „nekonečné alebo nelokálne vedomie" pochádza a je uložené v nelokálnej sfére ako vlnové polia informácií. Mozog potom slúži ako transceiver, vysielač/prijímač alebo rozhranie pre časti týchto vlnových polí, aby boli prijaté do nášho bdelého vedomia, namiesto toho, aby vedomie sám produkoval. Je to analogické s rádiom alebo televízorom, ktoré prijímajú programy,

ktoré nie sú vytvorené vnútri zariadenia, ale existujú ako elektromagnetické informačné polia. Tento pohľad je v súlade s historickými názormi mysliteľov ako William James, Sir John Eccles a Henri Bergson, ktorí naznačovali, že mozog vedomie skôr prenáša, ako produkuje.

06 Dôkazy pre nelokálne vedomie mimo mozgu

Počas nefunkčného mozgu (srdcová zástava)

- **Mimotelové zážitky (OBE):** Pacienti hlásia overiteľné vnímanie z miesta mimo a nad svojím telom počas klinickej smrti, dokonca aj nevidiaci. Tieto vnímania sú často potvrdené zdravotníckym personálom a príbuznými, čo dokazuje, že nejde o halucinácie alebo bludy, ktoré si vyžadujú funkčný mozog. Napríklad, sestra opísala pacienta v hlbokej kóme, ktorý presne opísal, ako mu vybrala zubnú protézu a položila ju na vozík. Absencia „videnia" skrytých cieľov v resuscitačných miestnostiach sa pripisuje „neúmyselnej slepote", kedy je pozornosť zameraná na neočakávaný pohľad na vlastnú resuscitáciu, nie na sekundárne objekty.
- **Holografická rekapitulácia života:** Jednotlivci zažívajú panoramatický, trojrozmerný prehľad celého svojho života, cítia prítomnosť a dôsledky každého činu a myšlienky a uvedomujú si svoje intímne prepojenie s ostatnými. Toto sa deje mimo konvenčného času a priestoru (nelokalita), pričom momenty subjektívne trvajú hodiny, ale objektívne len minúty.
- **Náhľad do budúcnosti (Flash-Forward):** Niektorí pacienti zažívajú záblesky budúcich osobných a všeobecných životných udalostí, čo opäť naznačuje nelokalitu času a priestoru.
- **Vedomý návrat:** Návrat do fyzického tela je často vnímaný ako tiesnivé a bolestivé opätovné uväznenie.

Počas poruchy funkcie mozgu (kóma, celková anestézia, terminálna lucidita)

- **Kóma:** Napriek vážnemu poraneniu mozgu a zdanlivému bezvedomiu pacienti v kóme hlásili, že počuli rozhovory pri svojej posteli, dokonca aj tie, ktoré sa týkali rozhodnutí na konci života, čo poukazuje na vedomý zážitok bez merateľnej mozgovej aktivity.
- **Celková anestézia:** Pacienti pod hlbokou celkovou anestéziou, kde zobrazovacie metódy mozgu ukazujú funkčnú stratu a prerušené neurálne spojenia, hlásili vedomé zážitky svojej operácie, počuli rozhovory a dokonca „čítali myšlienky", pričom neskôr detaily s úžasnou presnosťou overili.
- **Terminálna lucidita:** Ide o neočakávaný návrat duševnej jasnosti a pamäte u pacientov s vážnymi neurologickými poruchami, ako je pokročilé štádium Alzheimerovej choroby alebo hlboká kóma, krátko pred smrťou. Títo pacienti, ktorých mozgy sú vážne poškodené alebo zničené chorobou, zrazu spoznajú rodinu, komunikujú jasne a potom zomrú, čo predstavuje významnú výzvu pre teórie vedomia zamerané na mozog. Uvádza sa príklad pacienta s rakovinou pľúc s metastázami v mozgu, ktorý nereagoval, no zrazu sa prebudil, aby sa rozlúčil s rodinou pred smrťou.

Ďalšie aspekty nelokálneho vedomia

- **Nelokálna výmena informácií:** Po NDE mnohí ľudia hlásia posilnené intuitívne schopnosti, ako je jasnozrivosť, predtuchy a prognostické sny, pričom pristupujú k informáciám, ktoré neprijímajú bežnými zmyslami a ktoré sú nezávislé od času a vzdialenosti.
- **Nelokálne vnímanie (Remote Viewing):** Štúdie, vrátane tých na Stanford Research Institute a v programoch CIA, ukázali schopnosť jednotlivcov získavať

informácie chránené priestorom a časom, čo viedlo k objavom archeologických nálezísk, riešeniu zločinov a lokalizácii skrytých zdrojov.

- **Geniálny vhľad:** Náhle vedecké vhľady (napr. Einsteinova teória relativity, Mendelejevova periodická tabuľka) a umelecká inšpirácia (napr. Mozartove skladby) sú navrhované ako kontakt s aspektmi nelokálneho vedomia. Samotné NDE môžu poskytnúť kontakt s „obrovskými zdrojmi múdrosti", hoci konkrétne poznatky sa môžu po návrate stratiť.
- **Savanti:** Jednotlivci s vývojovými poruchami často prejavujú úžasné, netrénované a nevysvetliteľné tvorivé alebo intuitívne schopnosti v špecifických oblastiach (napr. matematika, umenie, hudba), čo naznačuje prístup k nelokálnemu poľu poznania.

Nelokálne pôsobenie (myseľ nad hmotou)

- **Nelokálne liečenie:** Štúdie s využitím fMRI ukázali korelácie medzi vzdialenou terapeutickou intenciou a zmenami vo funkcii mozgu u príjemcov. Preživší NDE často hlásia rozvoj liečiteľských schopností, pričom sa cítia ako vysielače univerzálnej liečivej energie.
- **Neuroplasticita:** Ľudská myseľ môže meniť funkciu a štruktúru mozgu prostredníctvom myšlienok, emócií a činností. Tento proces spochybňuje myšlienku vedomia ako iba vedľajšieho produktu mozgu. Extrémne prípady, ako trojročné dievča, ktorému bola odstránená ľavá mozgová hemisféra, no vďaka plasticite zostávajúcej polovice znovu získala normálne funkcie, demonštrujú silu mysle „preprogramovať" mozog.
- **Placebo efekt a kognitívna terapia:** Placebo liečba a kognitívno-behaviorálna terapia môžu vyvolať objektívne neurologické zmeny v mozgu, čo ukazuje, ako očakávania a mentálne procesy ovplyvňujú fyzickú a štrukturálnu aktivitu mozgu.

- **Meditácia:** Dlhodobá meditácia vedie k dočasným a trvalým zmenám vo funkcii mozgu, ako je zvýšená aktivita gama vĺn, čo naznačuje, že vedomie môže meniť anatomickú štruktúru mozgu a s ňou spojenú funkciu.
- **Nelokálny účinok na „mŕtvu" hmotu:** Projekt globálneho vedomia (Global Consciousness Project) ukázal, že veľké emocionálne udalosti (ako 11. september) jemne štrukturujú výstup fyzikálnych generátorov náhodných čísel po celom svete, s pravdepodobnosťou proti náhode jedna ku biliónu, čo naznačuje nelokálny účinok vedomia na hmotu.

07 Kontakt so zosnulými príbuznými

Zážitky kontaktu so zosnulými príbuznými ďalej podporujú kontinuitu vedomia:

- **Stretnutie s neznámymi zosnulými príbuznými počas NDE:** Pacienti sa stretli so zosnulými osobami, o ktorých nevedeli, že sú mŕtve, alebo ktorých identita bola odhalená až neskôr (napr. biologický otec neznámy osobe so zážitkom).
- **Zážitky na konci života (ELE) / Vízie na smrteľnej posteli:** Zomierajúci pacienti často hlásia, že vidia a interagujú so zosnulými blízkymi, v dôsledku čoho strácajú strach zo smrti.
- **Zdieľané zážitky smrti:** Zdraví jedinci prítomní pri lôžku zomierajúcej osoby niekedy zdieľajú zážitok umierania, vidia svetlo, tunely, stretávajú sa so zosnulými príbuznými alebo zažívajú rekapituláciu života zomierajúceho, po čom nasleduje vedomý návrat do svojho tela.
- **Perimortálne zážitky:** Kontakt s vedomím milovanej osoby, ktorá práve zomrela inde, často vnímaný ako živý sen alebo silný intuitívny pocit.
- **Komunikácia po smrti (ADC):** Spontánne zážitky cítenia, videnia alebo komunikácie so zosnulými blízkymi v dňoch, týždňoch alebo mesiacoch po ich smrti. Tieto sa líšia od snov svojím hlbokým dopadom a transformačnou povahou

a môžu zahŕňať overiteľné informácie (napr. jednotlivec pomáha vyriešiť vlastnú vraždu) alebo byť zdieľané viacerými ľuďmi súčasne.

- **Médiá:** Jednotlivci, ktorí tvrdia, že sú v kontakte s vedomím zosnulých príbuzných, pričom štúdie naznačujú, že môžu anomálne prijímať presné informácie. Niektorí preživší NDE sa nečakane stávajú dôveryhodnými médiami.
- **Reinkarnácia:** Vedecké štúdie malých detí (2–4 roky), ktoré si spontánne pamätajú podrobné zážitky z predchádzajúcich životov, často vrátane násilných smrtí a zodpovedajúcich materských znamienok, naznačujú kontinuitu vedomia do nových tiel.

08 Dôsledky pre zdravotníctvo a prvenstvo vedomia

Ohromujúce dôkazy z výskumu NDE, ELE a ADC silne naznačujú kontinuitu vedomia po fyzickej smrti. Toto poznanie má významné praktické dôsledky pre poskytovateľov zdravotnej starostlivosti, zomierajúcich pacientov a ich rodiny, pretože môže zmierniť strach zo smrti a pomôcť pri integrácii týchto hlbokých zážitkov. Zdravotnícki pracovníci by mali k týmto zážitkom pristupovať s otvorenosťou, súcitom a podporou, uznávajúc ich skôr ako existenciálne a duchovné krízy než patologické incidenty. Tento nový pohľad na smrť ovplyvňuje aj etické úvahy, ako je darcovstvo orgánov od pacientov s mozgovou smrťou, ale s bijúcim srdcom.

Stále viac kognitívnych vedcov, neurovedcov a filozofov dochádza k záveru, že vedomie je fundamentálne a primárne, nie len produktom mozgu. Osobnosti ako David Chalmers, Sir James Jeans, Max Planck a Donald Hoffman tvrdia, že vedomie je ontologicky základné a hmota je z neho odvodená, nie naopak. To znamená, že vedomie je večné, bez začiatku a konca, a vytvára našu subjektívnu realitu, pričom fyzická smrť je len koncom tela, nie samotného vedomia.

Autor vyzýva k „postmaterialistickému" prístupu vo vede, aby prijala tieto nové poznatky, uznávajúc, že zmeny vedeckých paradigiem sa často stretávajú s odporom, ako to pozorovali William James a Max Planck.

Na záver, vedecký výskum NDE poskytuje presvedčivé dôkazy pre kontinuitu vedomia po fyzickej smrti, čo naznačuje, že vedomie je večné a existuje mimo priestoru a času. Toto odzrkadľuje starodávnu múdrosť naprieč kultúrami, že esencia ľudstva, často nazývaná duša, pretrváva aj po zániku tela. NDE sú transformačné zážitky, ktoré ponúkajú vedomý pohľad do nelokálnej dimenzie prepojenosti, múdrosti a bezpodmienečnej lásky, kde minulosť a budúcnosť koexistujú, a vyzývajú jednotlivcov aj spoločnosť, aby prehodnotili svoje chápanie života, smrti a podstaty reality. Fundamentálna zmena pohľadu na svet, ktorú NDE prinášajú, nás núti uznať, že „Môžete byť fyzicky mŕtvy, ale vaša myseľ žije ďalej" a že „Smrť nebola smrťou, ale inou formou života".

VEDECKÝ POHĽAD

9 línií *dôkazov NDE*

„Dôkazy o posmrtnom živote: Veda o skúsenostiach blízkych smrti" od Jeffreyho Longa, M.D. s Paulom Perrym, je komplexným preskúmaním skúseností blízkych smrti (NDE), ktoré čerpá predovšetkým z údajov zozbieraných prostredníctvom Nadácie pre výskum skúseností blízkych smrti (NDERF) a jej webovej stránky NDERF.org. Dr. Long, radiačný onkológ, založil NDERF v roku 1998 s cieľom vedecky zbierať a študovať NDE, aby pochopil tento fenomén a zistil, či skutočne existuje život po smrti.

01 Úvod do skúseností blízkych smrti

NDE sú definované ako udalosti, ktoré sa vyskytujú, keď osoba umiera alebo je klinicky mŕtva. Štúdia Dr. Longa špecificky považuje jednotlivcov za „blízkych smrti", ak boli fyzicky tak kompromitovaní, že bez zlepšenia sa očakávala smrť, často v bezvedomí alebo klinicky mŕtvi bez srdcového tepu či dýchania. Samotná „skúsenosť" musí byť jasná (lucidná), s vylúčením fragmentárnych alebo neusporiadaných spomienok.

Podrobný dotazník NDERF, ktorý vyplnilo viac ako 1 300 ľudí z rôznych prostredí po celom svete, umožnil systematické štúdium prvkov NDE. Zistila sa pozoruhodná konzistentnosť medzi opismi NDE, čo viedlo Dr. Longa k uplatneniu vedeckého princípu, že „čo je skutočné, je konzistentne prítomné v mnohých rôznych pozorovaniach". Viac ako 95 % respondentov považovalo svoju skúsenosť NDE za

„určite skutočnú", pričom nikto neuviedol, že by bola „určite neskutočná". Na otázku, či dotazník NDERF presne opísal ich skúsenosť, 84,5 % zo 613 ľudí s NDE odpovedalo „Áno".

NDE bežne zahŕňajú niektoré alebo všetky z dvanástich prvkov: mimotelová skúsenosť (OBE), zostrené zmysly, intenzívne pozitívne emócie, prechod do tunela alebo cez tunel, stretnutie s mystickým svetlom, stretnutie s inými bytosťami (mystickými alebo zosnulými), zmenený zmysel pre čas/priestor, prehľad života, stretnutie s nadpozemskými ríšami, získanie špeciálnych vedomostí, stretnutie s hranicou a návrat do tela.

02 Deväť línií dôkazov

Dr. Long predstavuje deväť zbiehajúcich sa línií dôkazov, ktoré podľa jeho názoru dokazujú existenciu posmrtného života. Uvádza, že každá línia je sama o sebe významná, ale ich kombinácia robí prípad dôkazným „mimo akúkoľvek rozumnú pochybnosť".

03 Dôkaz č. 1: Lucidita pri smrti

Je medicínsky nevysvetliteľné, aby osoba mala vysoko organizovanú a jasnú skúsenosť, zatiaľ čo je v bezvedomí alebo klinicky mŕtva. Keď sa srdce zastaví, prietok krvi do mozgu sa preruší a mozgová aktivita (meraná EEG) sa v priebehu 10 až 20 sekúnd vyrovná na nulu, čo znamená, že by nemala byť možná žiadna vedomá skúsenosť. Napriek tomu ľudia s NDE hlásia zvýšené vedomie a bdelosť, často väčšiu ako bežné denné vedomie (74,4 % zo 613 ľudí s NDE uviedlo „Viac vedomia a bdelosti ako normálne").

Na rozdiel od zmätených spomienok alebo halucinácií sú NDE charakterizované jasnosťou a konzistentným, logickým poradím prvkov. Videnie počas NDE je často opisované ako nadprirodzené, s nadpozemskými farbami, jasom, zreteľnosťou a dokonca 360-stupňovým vnímaním. Skeptické vysvetlenia ako hypoxia sú vyvrátené, pretože hypoxia spôsobuje zmätenosť, nie jasnosť.

04 Dôkaz č. 2: Mimotelové vnímanie

Mimotelové skúsenosti (OBE), definované ako oddelenie vedomia od fyzického tela, sú často prvým prvkom NDE. Približne polovica všetkých NDE zahŕňa OBE, pri ktorej osoba vidí alebo počuje pozemské udalosti, pričom vedomie sa zvyčajne vznáša nad telom. 75,4 % zo 613 ľudí s NDE uviedlo, že zažilo oddelenie vedomia od tela.

Dôkazy o realite týchto vnemov zahŕňajú viacero štúdií:

- Štúdia Dr. Michaela Saboma z roku 1982 zistila, že ľudia s NDE boli oveľa presnejší v opisovaní svojej resuscitácie ako kontrolná skupina.
- Štúdia Penny Sartori z roku 2004 podobne zistila pozoruhodne presné opisy od ľudí s OBE.
- Komplexná štúdia Janice Holdenovej s 89 opismi OBE zistila, že 92 % pozemských pozorovaní bolo úplne presných, bez akejkoľvek chyby.
- Prehľad NDERF 617 NDE zistil, že 287 (46,5 %) opisovalo OBE s overiteľnými pozorovaniami. Z nich 280 (97,6 %) bolo zistených ako úplne realistických. Okrem toho 65 (23 %) z týchto ľudí osobne preverilo svoje vlastné pozorovania a nehlásilo žiadne nepresnosti.

Konkrétne príklady: Jedna osoba s NDE počula a overila rozhovor medzi jej manželom a lekármi vzdialenými 12 metrov. Maria opísala svoju resuscitáciu aj tenisovú topánku

na okennom parapete na treťom poschodí nemocnice, čo overila výskumníčka Kimberly Clark Sharp. Pacient presne opísal svoju resuscitačnú miestnosť a uviedol, že jeho stratená zubná protéza bola v zásuvke resuscitačného vozíka, čo sa potvrdilo. Indický lekár zasiahnutý elektrickým prúdom sa vzniesol nad zem a videl písmená na strešných škridlách zblízka, ďaleko nad svojím fyzickým telom.

05 Dôkaz č. 3: Videnie naslepo

Je medicínsky nevysvetliteľné, aby jedinci slepí od narodenia alebo raného detstva mali vizuálne zážitky, no NDE takýchto osôb často zahŕňajú živý vizuálny obsah. Bezprecedentná štúdia Kennetha Ringa a Sharon Cooperovej zdokumentovala prípady ako Vicki, ktorá bola slepá krátko po narodení, no počas svojej OBE videla svoj snubný prsteň a okamžite po prvýkrát pochopila koncept videnia. Štúdie ukazujú, že sny ľudí narodených ako slepí neobsahujú videnie, a keď slepí ľudia fyzicky znovu získajú zrak, často nasleduje dlhé obdobie dezorientácie — na rozdiel od okamžitej jasnosti hlásenej v NDE. To naznačuje nehmotnú formu videnia počas NDE.

06 Dôkaz č. 4: Vedomie za nemožných podmienok

NDE, ktoré sa vyskytujú počas celkovej anestézie, sú obzvlášť náročné pre konvenčné medicínske chápanie, keďže anestézia má za cieľ vytvoriť úplné bezvedomie bez akéhokoľvek vedomého vnímania alebo pamäti. Štúdia NDERF našla desiatky NDE, ktoré sa odohrali počas celkovej anestézie. Štatistické porovnanie 23 NDE spojených s anestéziou s 590 inými NDE odhalilo žiadne štatisticky významné rozdiely vo výskyte prvkov NDE. 83 % tých, ktorí boli pod anestéziou, uviedlo počas svojej NDE „Viac vedomia a bdelosti ako normálne".

Výskyt typických NDE počas celkovej anestézie aj počas zástavy srdca ich robí „dvojnásobne medicínsky nevysvetliteľnými", čo silne naznačuje, že vedomie môže existovať oddelene od tela. Toto tiež vyvracia argument o „príliš slabej anestézii", keďže skutočné „prebudenie počas anestézie" je zriedkavé a vedie k fragmentárnym, nepríjemným zážitkom, nie k súdržným NDE.

07 Dôkaz č. 5: Dokonalý prehľad života

Prehľady života, bežný prvok NDE, zahŕňajú komplexný, panoramatický prehľad života osoby, často z pohľadu tretej osoby, vrátane jej činov a pocitov, ktoré tieto činy vyvolali v iných. Štúdia NDERF, ktorá preskúmala 88 prehľadov života, zistila, že žiaden z nich neobsahoval obsah považovaný za nerealistický. Ľudia si počas týchto prehľadov často spomínajú na dávno zabudnuté detaily zo svojho života.

Skeptické vysvetlenia zlyhávajú: teória psychologického obranného mechanizmu je nedostatočná, pretože NDE sa často vyskytujú náhle s okamžitým bezvedomím — nezostáva čas na vývoj takého mechanizmu. Prehľady života navyše zahŕňajú aj nepríjemné spomienky, nielen príjemné. Teória elektrických výbojov v umierajúcom mozgu je v rozpore s výskumom — štúdie elektrickej stimulácie konzistentne produkovali fragmentárne spomienky s „len malou podobnosťou" so súdržnými NDE.

08 Dôkaz č. 6: Stretnutie s rodinou

NDE často zahŕňajú radostné stretnutia s ľuďmi, ktorých osoba poznala zo svojho pozemského života a ktorí už zomreli. Štúdie ukazujú, že vysoké percento stretnutých jednotlivcov boli zosnulí príbuzní (95 % v štúdii Kellyovej, 81 % v NDERF), pričom len

malá menšina (4 %) boli žijúci ľudia. To je v rozpore s očakávaním, že umierajúci mozog by produkoval stretnutia s nedávno známymi, žijúcimi jednotlivcami.

Ľudia s NDE sa často stretávajú so zosnulými príbuznými, na ktorých nemysleli roky či dokonca desaťročia, alebo dokonca s príbuznými, o ktorých nevedeli, že zomreli, alebo ktorých nikdy nestretli — a neskôr si ich identitu overia na starých rodinných fotografiách. Komunikácia s týmito bytosťami je takmer vždy telepatická.

09 Dôkaz č. 7: Z úst detí

Konzistentnosť obsahu NDE medzi veľmi malými deťmi (vo veku 5 rokov a menej) a dospelými silne naznačuje, že NDE nie sú výmysly ovplyvnené kultúrnymi presvedčeniami alebo predchádzajúcimi znalosťami. Štúdia NDERF, najväčšia svojho druhu pre veľmi malé deti, zistila, že deti mali každý prvok NDE, ktorý mali staršie deti a dospelí, bez štatisticky významných rozdielov vo frekvencii. Je nepravdepodobné, že by malé deti počuli o NDE alebo rozumeli ich prvkom. Štúdie navyše ukazujú, že NDE z detstva sú presne zapamätané a nie sú prikrášľované ani skresľované ani po desaťročiach.

10 Dôkaz č. 8: Celosvetová konzistentnosť

Medzikultúrna štúdia NDERF, najväčšia, aká bola kedy vykonaná, zahŕňala NDE zdieľané vo viac ako 20 jazykoch z viac ako 110 krajín. Odhalila, že základná skúsenosť NDE je konzistentná naprieč kultúrami, rasami a vierovyznaniami — či už ide o hinduistu v Indii, moslima v Egypte alebo kresťana v Spojených štátoch. Hoci počiatočná štatistická analýza ukázala určité rozdiely medzi neanglickými a anglickými NDE, hlbší prehľad pripísal tieto nezrovnalosti nuansám v preklade jazyka

než skutočným rozdielom v obsahu. Táto konzistentnosť naznačuje, že NDE sú univerzálne ľudské skúsenosti, nie produkty kultúrnych presvedčení.

11 Dôkaz č. 9: Zmenené životy

NDE často vedú k hlbokým, konzistentným a trvalým pozitívnym zmenám v hodnotách, presvedčeniach a vzťahoch zažívajúceho, ktoré sú spoločne známe ako „následné účinky":

- **Znížený strach zo smrti:** Napriek tomu, že takmer zomreli, väčšina ľudí s NDE hlási významný pokles alebo úplnú stratu strachu zo smrti, čo pramení z ich presvedčenia, že osobne zažili posmrtný život.
- **Zvýšená hodnota láskyplných interakcií:** Ľudia s NDE sa často stávajú láskavejšími, súcitnejšími a empatickejšími, niekedy dokonca menia profesiu na liečiteľské odbory.
- **Psychické zmeny:** 45 % ľudí s NDE uviedlo, že získali psychické, paranormálne alebo špeciálne dary, ktoré predtým nemali — zvýšenú empatiu, intuíciu alebo prekogníciu.
- **Neočakávané uzdravenia:** Hoci sú zriedkavé, niekoľko zdokumentovaných prípadov naznačuje nevysvetliteľné fyzické uzdravenia spojené s NDE, ako napríklad Anitina remisia Hodgkinovho lymfómu, Geralynino zotavenie z Burkittovho lymfómu a muž s detskou mozgovou obrnou, ktorý znovu získal pohyblivosť v ruke.

Tieto transformačné následné účinky sa pripisujú predovšetkým samotnej NDE, nielen blízkemu stretnutiu so smrťou, keďže štúdie ukazujú, že ľudia s NDE zažívajú podstatne hlbšie zmeny ako tí, ktorí prežili zástavu srdca, ale NDE nemali.

12 Záver

Dr. Long uzatvára, že spojenie týchto deviatich línií dôkazov — jasné vedomie počas bezvedomia, overiteľné mimotelové vnímanie, vizuálne zážitky u nevidiacich, NDE počas celkovej anestézie, presné prehľady života, stretnutia so zosnulými jedincami, konzistentné NDE u detí, celosvetová konzistentnosť a hlboké transformačné následné účinky — poskytuje silnú vedeckú podporu pre realitu NDE a, v širšom zmysle, pre existenciu posmrtného života.

> *Štúdia NDERF, najväčšia vedecká štúdia NDE hlásenou s použitím tejto metodológie, posilňuje zistenia skorších výskumov a poskytuje konzistentné posolstvo nádeje, naznačujúc, že „smrť nie je koniec, ale skôr prechod do posmrtného života".*

VEDECKÝ POHĽAD

Veridické *vnímanie*

Veridické vnímanie, v kontexte zážitkov blízkej smrti (NDE), sa vzťahuje na presné vnímanie udalostí človekom, ktorý ich pozoruje z perspektívy mimo svojho tela, zatiaľ čo je klinicky v bezvedomí alebo sú jeho mozgové funkcie vážne narušené. Tento fenomén predstavuje významnú výzvu pre konvenčné vedecké chápanie mysle a mozgu. Nasledovný text vychádza z dlhodobého výskumu Dr. Brucea Greysona:

01 Podstata a charakteristiky

- **Mimotelová perspektíva:** Ľudia, ktorí zažili NDE, opisujú pocit, že sú mimo svojho fyzického tela, často sa dívajú na svoje telo a pozorujú udalosti, ktoré sa dejú okolo nich, zo zvýšenej pozície (napr. pri strope). Niektorých spočiatku prekvapí, že nepoznávajú svoje vlastné telá.

- **Jasné vnímanie:** Napriek tomu, že ich fyzické telá sú v bezvedomí, ľudia, ktorí zažili NDE, často opisujú svoje myšlienky a vnímanie ako jasnejšie, rýchlejšie a logickejšie ako zvyčajne, pričom zmysly ako videnie a sluch sú oveľa živšie. Môžu opísať videnie jedinečných farieb alebo počutie výnimočne jasných zvukov.
- **Presné informácie:** Kľúčové je, že tieto vnemy niekedy zahŕňajú špecifické detaily udalostí alebo rozhovorov, o ktorých daný jedinec nemohol v tom čase vedieť prostredníctvom normálnych zmyslových kanálov.

02 Podrobné príklady veridického vnímania:

Škvrna od špagetovej omáčky Holly

- **Incident:** Dr. Greysona, interného lekára, privolali na pohotovosť po tom, čo sa žena menom Holly pokúsila o samovraždu predávkovaním. Pred odchodom si nechtiac kvapkou červenej omáčky od špagiet postriekal kravatu a v snahe vyzerať profesionálne ju zakryl bielym plášťom. Holly bola v bezvedomí na vyšetrovni č. 4, s očami zatvorenými, a ošetrujúci personál potvrdil, že „bola v bezvedomí po celý čas". Dr. Greyson potom išiel do rodinnej miestnosti na konci chodby, aby sa porozprával súkromne s Hollyinou spolubývajúcou Susan. Počas ich rozhovoru v miestnosti bez okien a klimatizácie si Dr. Greyson kvôli horúčave rozopol biely plášť, čím odhalil škvrnu na kravate. On a Susan diskutovali o Hollyinom predávkovaní, jej antidepresívach, možných liekoch na záchvaty, ktoré Susan užívala, nedávnych stresoch (vrátane problémov s jej priateľom) a Susaninom rozrušení. Predtým, ako Susan odišla, si Dr. Greyson opäť zapol plášť, aby skryl škvrnu. Holly bola neskôr prijatá na jednotku intenzívnej starostlivosti (JIS) kvôli nepravidelnému tepu.
- **Hollyine svedectvo:** Nasledujúce ráno, keď sa Dr. Greyson rozprával s Holly na JIS, bola ospalá, ale pri vedomí. S očami zavretými ticho zamumlala: „Viem, kto

ste. Pamätám si vás z minulej noci". Keď Dr. Greyson vyjadril prekvapenie, vysvetlila: „Nie v mojej izbe. Videla som vás, ako sa rozprávate so Susan, ako sedíte na gauči." Dr. Greyson bol „zaskočený", pretože ich rozhovor sa konal na „opačnom konci chodby". Potom pevne uviedla: „Mali ste na sebe pruhovanú kravatu, ktorá mala červenú škvrnu." Následne zopakovala celý rozhovor, ktorý mal Dr. Greyson so Susan, vrátane jeho otázok, Susaninych odpovedí, Susaninho prechádzania sa po miestnosti a toho, ako Dr. Greyson presúval ventilátor, „bez akýchkoľvek chýb".

- **Výzva:** Dr. Greyson bol šokovaný, uvedomujúc si: „Nemohla to všetko vedieť." Nikto iný nebol v miestnosti s ním a Susan, ani nikto mimo rodinnej miestnosti nevidel škvrnu na kravate. Pôvodne sa to snažil bagatelizovať ako „šťastný tip alebo nejaký druh triku", ale považoval to za nepochopiteľné, najmä vzhľadom na Hollyin stav otupenosti a nepravdepodobnosť vopred naplánovaného podvodu so špagetovou omáčkou. Jej svedectvo držal v tajnosti pred kolegami, pretože sa bál, že si budú myslieť, že „sa zbláznil". Dr. Greyson uznal, že jedinou alternatívou bolo, že časť Holly, ktorá myslí a vidí a počuje a pamätá si, nejako opustila jej telo a nasledovala ho chodbou do rodinnej miestnosti a bez pomoci očí alebo uší zachytila jeho rozhovor so Susan, čo bola myšlienka, ktorá mu v tom čase vôbec nedávala zmysel.

Pohyby chirurga podľa Ala Sullivana

- **Incident:** Al Sullivan, 56-ročný vodič kamióna, podstúpil štvornásobný koronárny bypass po tom, čo sa mu úplne upchala hlavná tepna vedúca k srdcu. Bol v celkovej anestézii a počas zákroku mal prelepené oči.
- **Alovo svedectvo:** Al uviedol, že som sa prebral, díval sa na operačnú sálu zhora. Z tejto perspektívy videl svoje telo ležať na stole prikryté svetlomodrými plachtami, rozrezané, s odhalenou hrudnou dutinou, kde mohol vidieť svoje srdce. Pozoroval svojho chirurga, ktorý vyzeral byť trochu zmätený, mával rukami, ako keby sa

snažil letieť. Al to neskôr demonštroval tak, že si položil dlane na hruď a hýbal lakťami. Tiež pozoroval, ako je jeho hrudník otvorený kovovými svorkami a dvaja ďalší chirurgovia pracujú na jeho nohe.

- **Výzva:** Dr. Greysonovi sa detail o „chirurgovi, ktorý máva rukami", zdal príliš bizarný, mal podozrenie, že ide o sen vyvolaný anestéziou. Al neskôr svojho chirurga konfrontoval, ten sa dostal do rozpakov a dokonca sa nahneval sa, pýtajúc sa: „Kto vám to povedal?".
- **Overenie:** Chirurg potvrdil tento zvláštny zvyk počas stretnutia s Dr. Greysonom. Vysvetlil, že po umytí a nasadení si sterilných rukavíc si položil ruky na hruď, aby sa vyhli kontaminácii, a použil lakte na ukazovanie vecí svojmu tímu. Detail o chirurgoch, ktorí pracovali na jeho nohe (odstránenie žily pre bypass), ďalej potvrdil Alovo presné pozorovanie, pretože bol úplne v bezvedomí, mal prelepené oči a jeho hlavný zdravotný problém bolo srdce, nie noha.

Pozorovania Jane pri pôrode

- **Incident:** Jane, 23-ročná žena, sa počas pôrodu ocitla v život ohrozujúcej situácii kvôli strate krvi, čo spôsobilo pokles jej krvného tlaku. Sestry panikárili, jedna z nich zvolala: „Och, Bože, strácame ju." Jej telo upadlo do šoku.
- **Janeine svedectvo:** Jane uviedla, že „Okamžite som bola mimo svojho tela a na strope operačnej sály som sa dívala dolu, sledujúc, ako pracujú na tele." Trvalo jej chvíľu, kým si uvedomila, že to telo je jej vlastné. Z tohto miesta „sledovala, ako prichádza môj lekár a robia sa zákroky, počula som rozhovory a videla, ako sa rodí moje dieťa," ako aj „komentáre a obavy o ňu." Potom sa ocitla „nad mojou mamou v čakárni. Fajčila." Stretla sa aj so svojou zosnulou babičkou a s „sprievodcom", ktorý jej povedal, že jej čas ešte nenastal.

- **Overenie:** Janeina matka „neskôr priznala, že si dala jednu alebo dve cigarety v čakárni, pretože bola taká nervózna, čím potvrdila Janeine mimotelové pozorovanie. Jej zdravotnícky tím však jej zážitok bagatelizoval.

Svedectvo Colleen z operačnej sály

- **Incident:** Colleen, 22-ročná žena, krvácala po pôrode, čo viedlo k intenzívnemu utrpeniu a strate vedomia.
- **Colleenine svedectvo:** Uviedla, že sa opäť prebrala, ale „vôbec nie normálnym spôsobom!" Bola „mimo svojho tela," s jej „bodom vedomia" „niekde hore pri strope." Uvedomila si, že „mrtvolne bledé, krvou nasiaknuté telo ležiace na operačnom stole bolo skutočne moje!". Z tejto perspektívy pozorovala „roje sestier a lekárov, ako sa bláznivo ponáhľajú po miestnosti" a začula „ohromnú vášnivú diskusiu" medzi jej gynekológom a anesteziológom. Jej gynekológ veril, že je zbytočné snažiť sa ju oživiť, zatiaľ čo anesteziológ bojoval o jej život, kričiac: „Je to len dieťa. Musíme niečo urobiť!" a doslova prinútil gynekológa, aby sa pripojil k tímu, naliehajúc na sestry, aby vykonali transfúzie. Colleen bola „šokovaná nadávkami, ktoré používali obaja lekári."
- **Overenie:** O niekoľko dní neskôr, po opätovnom nadobudnutí normálneho vedomia na JIS, Colleen spoznala anesteziológa a poďakovala mu za záchranu života. Všetko mu „vyrozprávala," vrátane toho, že počula „vulgárne slová, ktoré si vymenili". Anesteziológ, spočiatku „celkom nedôverčivý", neskôr uznal jej svedectvo a uviedol, že nebol príliš ohromený, pretože sa predtým stretol s inými pacientmi, ktorí mali zážitky blízkej smrti. Colleen potvrdila, že jej zážitok jej pripadal skutočnejší ako jej každodenné zážitky.

Kóma Eben Alexandra

- **Incident:** Neurochirurg Eben Alexander, 54-ročný, sa prebudil so silnou bolesťou hlavy a chrbta, rýchlo upadol do kómy a začal mať záchvaty. Bol prevezený na pohotovosť, kde snímky odhalili rozsiahle poškodenie jeho mozgovej kôry a mozgového kmeňa, s hnisom napĺňajúcim väčšinu jeho lebky v dôsledku zriedkavej bakteriálnej infekcie (90 % úmrtnosť). Bol v hlbokej kóme niekoľko dní, nereagoval na podnety. Lekári očakávali, že nepreżije, alebo ak áno, nebude schopný hovoriť ani fungovať samostatne. Zdravotná dokumentácia potvrdila, že bol v kóme predtým, ako dostal lieky a prebral sa predtým, ako boli lieky vysadené, čo diskreditovalo sedáciu vyvolanú liekmi ako príčinu jeho stavu.
- **Ebenovo svedectvo:** Šiesty deň sa prebudil, bol zmätený a nebol schopný hovoriť ani rozpoznať svoju rodinu, ale mal živé spomienky na detailný zážitok. Opísal, že bol zdvihnutý „pomaly sa otáčajúcim, jasným bielym svetlom spojeným s krásnou melódiou" do „ultra-reálneho prostredia" so „svetlom a farbami mimo normálneho spektra," a cítil, že je pri vedomí, ale bez tela. Videl „kvety, vodopády, bytosti tancujúce v radosti, anjelské spevy, zlaté gule, ktoré sa vznášali po oblohe, a mladú ženu, ktorá sa zdala byť nejakým sprievodcom." Potom vystúpil do vyššej ríše „nekonečnej tmavej čiernoty preplnenej liečivou silou všetko milujúceho božstva, pre ktorého bol 'výraz Boh príliš malým slovom'." Kľúčové je, že uviedol, že videl „konkrétnych ľudí, ktorí neboli členovia rodiny, ako sa modlia okolo jeho nemocničnej postele." Tiež poskytol podrobný fyzický opis svojej mladej sprievodkyne.
- **Overenie:** Jeho rodina a personál nemocnice potvrdili, že tí ľudia, ktorých spomenul, tam skutočne boli prítomní. Toto sa stalo v deň, keď jeho skóre na škále kómy naznačovalo ťažké poškodenie mozgu. O štyri mesiace neskôr sa Eben, ktorý bol adoptovaný, stretol so svojou biologickou rodinou. Ukázali mu fotografiu sestry, ktorá zomrela pred desiatimi rokmi, a on bol šokovaný, keď ju spoznal ako svojho sprievodcu v jeho NDE. Dr. Greyson, spolu s dvoma ďalšími

lekármi, nezávisle preskúmali Ebenovu 600-stranovú zdravotnú dokumentáciu a všetci dospeli k záveru, že bol „extrémne blízko smrti, s mozgom takým poškodeným, ako len mohol byť, a že kým sa to dialo, bol svedkom vecí, ktoré by človek v kóme nemal byť schopný vnímať."

Tieto podrobné príklady ilustrujú zarážajúcu povahu veridického vnímania, kde jednotlivci získavajú presné informácie o svojom fyzickom okolí alebo vzdialených udalostiach, zatiaľ čo ich telá sú klinicky v bezvedomí alebo vážne neschopné, čo spochybňuje myšlienku, že vedomie je výlučne produktom mozgovej činnosti.

03 Vedecké skúmanie a výzvy

- **Počiatočný skepticizmus:** Dr. Greyson, celoživotný skeptik, sa spočiatku snažil nájsť „normálne" vysvetlenia pre takéto udalosti, ako sú šťastné náhody alebo podvody. Presnosť týchto mimotelových vnemov však sťažila bagatelizovanie NDE ako obyčajných halucinácií.
- **Výsledky výskumu presnosti:** Výskum kardiológa Michaela Saboma zistil, že opisy ľudí, ktorí prežili NDE, týkajúce sa ich vlastného oživovania, sú vysoko presné, so špecifickými a neočakávanými detailmi. Pacienti, ktorí neuviedli NDE, keď boli požiadaní, aby si predstavili svoje oživovanie, uviedli vágne a často nesprávne detaily. Sestra z intenzívnej starostlivosti Penny Sartori replikovala tieto zistenia a poznamenala, že pacienti s NDE presne opísali vybavenie a postupy, zatiaľ čo preživší zástavy srdca bez NDE robili zásadné chyby. Profesor poradenstva Jan Holden vo svojom prehľade 93 správ o mimotelových vnemoch zistil, že 92 % bolo úplne presných, 6 % obsahovalo nejakú chybu a len 1 % bolo úplne mylných.
- **Kontrolované experimenty:** Šesť štúdií sa pokúsilo otestovať presnosť mimotelových vnemov umiestnením neočakávaných vizuálnych „cieľov" (napr. fialová animácia žaby) do izieb pacientov. Avšak, žiadny z dvanástich pacientov s

NDE v týchto štúdiách neuviedol, že videl ciele. Dôvody neúspechu experimentov spočívajú v rutinnom používaní sedatív, ktoré bránia tvorbe pamäte, a v tom, že ľudia, ktorí zažili NDE, sa v krízovej situácii nesústredia na bezvýznamný, skrytý obrázok.

- **Anekdotické dôkazy:** Dr. Greyson zdôrazňuje, že odmietanie takýchto správ ako „len anekdot" je nevedecké, pričom to prirovnáva k silným anekdotickým dôkazom, ktoré podporujú účinnosť padákov, kde randomizované kontrolované štúdie nie sú praktické. Tvrdí, že zbierky dôsledne preskúmaných anekdot sú nesmierne cenné, ako sa ukázalo pri objavení AIDS a Lymskej boreliózy.

04 Dôsledky pre vzťah myseľ-mozog

- **Výzva pre model mysle ako produktu mozgu:** Výskyt presných vnemov, zatiaľ čo mozog je nefunkčný (napr. počas zástavy srdca, hlbokej anestézie alebo ťažkého poškodenia mozgu), priamo odporuje prevládajúcemu vedeckému modelu, že myseľ je výlučne produktom fyzického mozgu. Keby myseľ bola úplne závislá od mozgu, tieto zážitky by mali byť nemožné.
- **Model filtra mozgu:** Tieto dôkazy podporujú alternatívne modely, ako je teória „filtra" alebo „prenosu", ktorá tvrdí, že mozog funguje ako filter, obmedzuje alebo zameriava rozsah myšlienok a vnemov mysle na to, čo je nevyhnutné pre fyzické prežitie v každodennom živote. Keď sa aktivita mozgového filtra znižuje (ako pri NDE), vedomie mysle sa rozširuje.
- **Vedomie nezávislé od mozgu:** Veridické vnemy dôrazne naznačujú, že vedomie môže fungovať nezávisle od fyzického mozgu, aspoň za extrémnych okolností. To vyvoláva hlboké otázky o pokračovaní vedomia po smrti mozgu.

Celkovo je veridické vnímanie kľúčovou vlastnosťou NDE, ktorá núti vedcov spochybňovať zavedené modely vedomia a reality. Zdôrazňuje, že pozorovania, ktoré

sú v rozpore so súčasnými vedeckými presvedčeniami, by mali byť dôsledne skúmané a nie odmietané, čo môže potenciálne viesť k úplnejšiemu pochopeniu sveta.

Ďalšie prípady nájdete nižšie:

VEDECKÝ POHĽAD

Teniska *na rýmse*

Na hranici medzi životom a smrťou, v priestore, ktorý moderná veda len s ťažkosťami mapuje, sa odohrávajú príbehy, ktoré narúšajú naše najzákladnejšie predstavy o realite. Sú to zážitky blízkej smrti (NDE) – fenomén tak osobný a subjektívny, že je často odsúvaný do sféry viery, halucinácií či neurologických anomálií. Avšak medzi tisíckami týchto rozprávaní existuje jedno, ktoré svojou prostou, no overiteľnou povahou predstavuje tichú, no o to vytrvalejšiu výzvu materialistickému chápaniu vedomia. Je to prípad Márie, detailne zaznamenaný Kimberly Clark Sharp v knihe After the Light.

01 Máriin prípad

Príbeh sa začína v sterilnom a krízou nabitom prostredí nemocnice Harborview v Seattli. Mária, migrujúca pracovníčka, utrpela masívny infarkt a jej srdce sa zastavilo. Z pohľadu medicíny bola v stave klinickej smrti. Kým sa lekársky tím usiloval oživiť jej telo, Máriino vedomie, ako neskôr opísala, sa vydalo na cestu. Opustilo jej nehybné telo, prešlo stenami nemocničnej izby a vznieslo sa nad budovu. Tento pocit opustenia tela je síce bežným prvkom mnohých NDE, no to, čo nasledovalo, bolo všetko, len nie bežné.

Počas svojho mimotelového putovania Máriin pohľad spočinul na vonkajšej rímse okna na treťom poschodí. Tam, na mieste absolútne neviditeľnom zvnútra budovy, ležal zabudnutý predmet – tmavomodrá pánska teniska. Mária si nevšimla len jej

existenciu. Vnímala ju s neuveriteľnou presnosťou: videla ošúchané miesto nad malíčkom a šnúrku zastrčenú pod pätou. Tento detail, zdanlivo bezvýznamný a triviálny, sa stal kľúčom k jednému z najpresvedčivejších prípadov v histórii výskumu NDE.

02 Overenie

Kľúčovú úlohu v tomto príbehu zohráva sociálna pracovníčka Kimberly Clark Sharp. Ako profesionálka zvyknutá na vedecký a racionálny prístup bola voči Máriinmu rozprávaniu prirodzene skeptická. Pripisovala ho nedostatku kyslíka v mozgu alebo silným liekom. Avšak Máriina naliehavosť a jasnosť jej opisu ju nenechali ľahostajnou.

S neochotou, no poháňaná profesionálnou zvedavosťou, sa rozhodla Máriino tvrdenie overiť. Jej pátranie bolo dôkazom, že topánku nebolo možné vidieť náhodou. Kimberly musela chodiť z izby do izby, tlačiť tvár na sklo a hľadať správny uhol, aby napokon na úzkej rímse uvidela presne to, čo Mária opísala – tmavomodrú tenisku s ošúchaným miestom a zastrčenou šnúrkou.

> *V tom momente sa subjektívny zážitok premenil na objektívne overený fakt. Nešlo už len o príbeh, ale o dáta.*

03 Prečo bežné vysvetlenia zlyhávajú

Práve v tom spočíva sila Máriinho prípadu. Vysvetlenia ako halucinácie alebo sny zlyhávajú, pretože žiadny vnútorný proces mozgu nemôže vygenerovať presné, nové a overiteľné informácie o vonkajšom svete, ku ktorým daná osoba nikdy predtým

nemala prístup. Máriin mozog bol v čase pozorovania nefunkčný, jej oči zatvorené a jej telo ležalo o poschodie nižšie. Napriek tomu jej vedomie dokázalo vnímať realitu z miesta, kde jej telo nebolo.

04 Dôsledky

Dôsledky tohto overenia sú hlboké. Prípad Márie nenúti k prijatiu konkrétnej náboženskej doktríny, ale skôr k pokore pred zložitosťou existencie. Naznačuje, že vedomie možno nie je len vedľajším produktom chemických procesov v mozgu, ale niečo fundamentálnejšie, čo môže za určitých okolností existovať nezávisle od svojho fyzického nosiča. Tá osamelá teniska na nemocničnej rímse sa stala symbolom – trhlinou v našom konvenčnom chápaní reality.

Máriin prípad neponúka konečné odpovede na večné otázky o posmrtnom živote. Ponúka však niečo možno ešte cennejšie: dôveryhodný a znepokojujúci dôkaz, že realita je zložitejšia, než si pripúšťame. Je to pokorná pripomienka, že aj ten najobyčajnejší predmet, videný za neobyčajných okolností, môže otriasť základmi nášho poznania a otvoriť dvere k záhadám, ktoré ešte len čakajú na svoje preskúmanie.

VEDECKÝ POHĽAD

Muž *s protézou*

Spomedzi mnohých presvedčivých a fakticky bohatých prípadov, ktoré sú podrobne opísané v knihe „The Self Does Not Die: Verified Paranormal Phenomena from Near-Death Experiences" (Ja neumiera: Overené paranormálne javy zo zážitkov blízkej smrti), prípad „Muža so zubnou náhradou" vyčnieva ako silný a dôkladne zdokumentovaný príbeh, ktorý zásadne spochybňuje materialistický pohľad na vedomie. Tento príbeh, o ktorom referoval holandský kardiológ, nie je len anekdotou; je to viacúrovňové rozprávanie obsahujúce špecifické, overiteľné vnemy, ktoré sa vyskytli, keď bol pacient klinicky mŕtvy a nevykazoval žiadnu merateľnú mozgovú aktivitu. Vďaka tomu sa stal jedným zo základných kameňov v štúdiu zážitkov blízkej smrti (NDE).

01 Incident

Incident sa odohral koncom roka 1979 v nemocnici Canisius Wilhelmina v Nijmegene v Holandsku. 44-ročný muž bol nájdený v bezvedomí na lúke a sanitkou prevezený do nemocnice. Po príchode do nemocnice muž nevykazoval žiadne známky života. Hlavný ošetrovateľ resuscitačného tímu opísal stav pacienta ako popolavý, sivý, studený, s modrými perami a nechtami, vykazujúci livor mortis (stiahnutie krvi do dolných častí tela mŕtvoly) a bez akéhokoľvek krvného obehu.

Tím okamžite začal resuscitáciu. Keď sa ošetrujúci lekár pripravoval na intubáciu — zavedenie dýchacej trubice — zistil, že muž má stále v ústach hornú zubnú náhradu.

Sestra náhradu vybrala a položila ju na výsuvnú poličku špecifického, na mieru postaveného resuscitačného vozíka. Je kľúčové poznamenať, že v tomto momente pacient nemal žiadny srdcový rytmus ani krvný obeh a prístroj na resuscitáciu ešte nebol aktivovaný. Následná resuscitácia bola dlhá a ťažká; po dobu viac ako jednej hodiny zostali pacientove zrenice fixované a nereagovali na svetlo, čo je jasným znakom hlbokého bezvedomia.

02 Svedectvo

Približne o týždeň neskôr pacient, už zotavený na kardiologickom oddelení, spoznal jeho ošetrujúcu sestru. V momente prekvapivého rozpoznania na ňu muž ukázal a zvolal: „Hej! Ale vy, vy viete, kde je moja zubná náhrada!"

Následne pokračoval v opise celej resuscitácie z miesta vysoko hore v rohu miestnosti. Presne opísal, ako sestra vybrala zubnú náhradu z jeho úst a položila ju na „malú poličku na vozíku so všetkými druhmi flaštičiek". Opísal na mieru vyrobený vozík, výsuvnú poličku, usporiadanie miestnosti (vrátane detailov skrytých pred pohľadom z postele v operačnej sále) a dve mladé ošetrovateľky, ktoré asistovali. Kľúčové je, že vnímal aj nahlas vyjadrené pochybnosti tímu o pokračovaní resuscitácie — rozhovor, ktorý sa odohral, keď bol klinicky mŕtvy.

03 Dôkazová sila

Dôkazová sila tohto prípadu spočíva v nemožnosti vysvetliť tieto veridické vnemy konvenčnými zmyslovými prostriedkami. Pacient mal po celý čas zatvorené oči, okrem momentu, keď lekár na chvíľu skontroloval jeho zrenice, ktoré zostali fixované a nereagovali na svetlo. Aj keby mohol vidieť počas tých niekoľkých sekúnd, jeho videnie

by bolo rozostrené jasným svetlom a nemohol by získať panoramatický pohľad na miestnosť zhora.

Okrem toho nemal žiadnu predchádzajúcu znalosť resuscitačnej miestnosti ani unikátneho, v nemocnici postaveného resuscitačného vozíka. Špecifickosť jeho pozorovaní — zubná náhrada, unikátny vozík, konverzácie — vylučuje náhodu alebo odhady.

04 Skeptické výzvy a odpovede

Tento prípad priťahoval intenzívne skúmanie zo strany skeptikov, najmä od anesteziológa Geralda Woerleeho. Woerleeho hlavným argumentom je, že pacient zažil „anestetické vedomie" — to znamená, že bol pri vedomí počas resuscitácie vďaka dostatočne obnovenému krvnému obehu prostredníctvom resuscitačného prístroja KPR.

Táto hypotéza závisí od tvrdenia, že lekár zapol mechanický prístroj na KPR predtým, než vybral zubnú náhradu. Avšak toto tvrdenie je nesprávnym výkladom ošetrovateľovho opisu. Lekár dôrazne a opakovane objasnil sled udalostí: zubná náhrada bola odstránená pred aktiváciou prístroja na KPR. V momente, keď prebehlo kľúčové pozorovanie (uloženie zubnej náhrady na vozík), nebol ešte obnovený krvný obeh, a teda neexistoval žiadny fyziologický základ pre vedomý zážitok podľa materialistického modelu.

Woerleeho alternatívna teória — že pacient si vytvoril presný mentálny model miestnosti na základe zvukov a krátkych záblesков videnia — je rovnako nepravdepodobná. Zvuky resuscitácie by boli chaotické a mätúce a jeho videnie bolo fyziologicky nefunkčné.

05 Dôsledky pre vzťah myseľ-mozog

Príbeh o „Mužovi so zubnou náhradou" slúži ako silná ilustrácia ústrednej tézy prezentovanej v knihe „The Self Does Not Die": že vedomie nie je produkované mozgom, ale je to samostatná entita, ktorá môže fungovať nezávisle od neho. Prípad poskytuje presvedčivý dôkaz pre niekoľko paranormálnych javov súčasne:

- **Mimozmyslové veridické vnímanie (AVP):** Pacient presne vnímal svoje okolie, zatiaľ čo bol klinicky mŕtvy.
- **Vedomie počas zástavy srdca:** Jeho súvislý, jasný zážitok sa vyskytol v čase, keď jeho EEG bolo ploché — stav považovaný hlavným prúdom neurovedy za nekompatibilný so zložitým vedomím.
- **Zážitok mimo tela (OBE):** Vnímal udalosti z jasného miesta mimo a nad svojím fyzickým telom.

Príbeh o „Mužovi so zubnou náhradou" je dôkladne zdokumentovaný prípad, ktorý odoláva skeptickým výzvam a poskytuje robustný, treťou stranou overený dôkaz o paranormálnej povahe zážitkov blízkej smrti. Ukazuje, že myseľ môže vnímať, pamätať si a udržiavať zmysel pre seba, aj keď je mozog „offline".

VEDECKÝ POHĽAD

Neznámy *brat*

Obzvlášť presvedčivým prípadom, ktorý je známy svojou emocionálnou hĺbkou a jasnosťou overiteľných vnemov, je prípad Violy Horton a jej neznámeho brata. Tento prípad silne ilustruje fenomén komunikácie po smrti (After-Death Communication – ADC), kde sa človek, ktorý prežíva zážitok blízkej smrti, stretne so zosnulou osobou, ktorú nikdy nepoznal, alebo nevedel, že zomrela. Tým sa poskytuje silný dôkaz proti tomu, že by tento zážitok bol len výsledkom pamäte alebo očakávania.

01 Incident

Na jar roku 1971 podstúpila Viola Hortonová, tridsiatnička zo Severnej Augusty v Južnej Karolíne, rutinnú operáciu žlčníka. Niekoľko dní po operácii v nemocnici nečakane utrpela zástavu srdca. Počas zástavy srdca, zatiaľ čo sa ju lekári snažili oživiť, Viola zažila opustenie svojho fyzického tela.

Vznášala sa na nemocničnej chodbe, kde videla niekoľko svojich priateľov a členov rodiny, ktorí sa ponáhľali do nemocnice, keď sa dozvedeli o jej kritickom stave. Pokúsila sa upútať ich pozornosť, ale nikto z nich ju nevidel. Kým bola mimo tela, urobila niekoľko konkrétnych a neskôr overiteľných postrehov:

- Všimla si, že jej dcéra Kathy mala na sebe nesúrodé kárované oblečenie — detail, ktorý jej utkvel v pamäti.

- Pozorovala svojho švagra, ako sa rozpráva so susedom, ktorý bol tiež v nemocnici. Počula, ako sa sused pýta na jeho víkendové plány, na čo jej švagor odpovedal, že zrušil cestu mimo mesta, pretože to vyzeralo tak, že Viola „odkráča do hrobu" a on bude pravdepodobne musieť niesť rakvu.

02 Stretnutie s neznámym bratom

Po týchto pozorovaniach sa Viola pohybovala tunelom a dostala sa na krásnu, farebnú lúku, kde ju sprevádzali bytosti zo svetla. Jedna z týchto bytostí sa objavila vo forme malého dieťaťa a predstavila sa ako jej brat. To bol pre Violu šok, pretože bola pevne presvedčená, že má len dve sestry.

Detská bytosť zo svetla jej dala konkrétne pokyny: mala si zapamätať presne, ako vyzeral — mal na sebe maličkú čiapočku, šaty, ponožky a topánočky — a odovzdať tento opis svojmu otcovi, ktorý ho okamžite spozná.

03 Overenie

Keď bola Viola úspešne oživená a opäť prišla k vedomiu, podelila sa so svojou rodinou o svoj podrobný zážitok. Overiteľné aspekty boli potvrdené:

- Jej dcéra mala skutočne v ten deň na sebe nesúrodé kárované oblečenie.
- Jej švagor, hoci zahanbený, priznal, že presne tak, ako to počula, urobil necitlivú poznámku o tom, že ju bude niesť na pohrebe.
- Najzásadnejšie potvrdenie prišlo, keď sa rozprávala so svojím otcom o stretnutí s jej bratom. Jej otec so slzami v očiach priznal, že jeho prvé dieťa bol skutočne chlapec, ktorý zomrel len pár dní po narodení. Toto bolo rodinné tajomstvo, o ktorom sa nikdy nehovorilo, a Viola sa nikdy nedozvedela, že mala brata. Jej otec

spoznal podrobný opis oblečenia dieťaťa, čím potvrdil posolstvo, ktoré mu dieťa odkázalo.

04 Dôsledky

Tento prípad skúmali aj Dr. Raymond Moody a producent Peter Shockey, ktorí robili rozhovory s členmi rodiny a tí potvrdili presnosť každého jedného vnemu, o ktorom Viola Hortonová počas svojho NDE informovala.

> *Prípad je významný, pretože kombinuje overiteľné vnemy mimo tela s udalosťami vo fyzickom svete s hlboko osobnou komunikáciou po smrti s príbuzným, ktorého existencia jej bola úplne neznáma. Tým sa vyvracajú vysvetlenia založené na predchádzajúcich vedomostiach, očakávaní alebo halucináciách založených na pamäti.*

VEDECKÝ POHĽAD

Pam *Reynolds*

Prípad Pamely Reynolds patrí k najslávnejším a najdôkladnejšie preskúmaným zážitkom blízkej smrti (NDE) v histórii výskumu. Jej zážitok je obzvlášť významný, pretože sa odohral počas nezvyčajného chirurgického zákroku známeho ako hypotermická zástava srdca, počas ktorého bola jej telesná teplota znížená, srdce a dýchanie sa zastavili a krv bola vypustená z jej hlavy, čo viedlo k rovnej čiare na elektroencefalograme (EEG). Napriek tomuto stavu hlbokej klinickej smrti opísala mimoriadne jasné, vedomé a overiteľné vnemy.

01 Prípad

V roku 1991 bola Pam Reynolds, 35-ročná speváčka a skladateľka, diagnostikovaná s veľkou, neoperovateľnou aneuryzmou v spodnej časti mozgového kmeňa. Jedinou

schodnou chirurgickou možnosťou bol riskantný zákrok, ktorý zaviedol neurochirurg Dr. Robert Spetzler z neurologického inštitútu Barrow vo Phoenixe v Arizone.

Počas operácie bola telesná teplota Reynoldsovej znížená na 15 až 17 °C, jej srdce a dýchanie boli zastavené a jej mozgová aktivita bola neustále monitorovaná. Aby sa zablokoval akýkoľvek vonkajší zvuk a monitoroval sa jej mozgový kmeň, do uší jej boli vložené formované štuple vydávajúce hlasné klikavé zvuky (95 – 100 decibelov) a oči mala prelepené.

02 Veridické vnemy počas operácie

Pam uviedla, že jej NDE sa začal na začiatku zákroku, keď Dr. Spetzler používal chirurgickú pílu na otvorenie jej lebky. V tomto bode bola hlboko uspatá a jej EEG preukázalo „potlačenie výboja" (burst suppression) — stav nezlučiteľný s vedomím podľa konvenčných modelov.

- **Vnem mimo tela:** Cítila, ako „vyskočila" zo svojho tela a vznášala sa nad operačným stolom, odkiaľ pozorovala chirurgický tím pri práci.
- **Pozorovanie chirurgických nástrojov:** Videla nástroj, ktorý držal Dr. Spetzler a ktorý vyzeral „ako elektrická zubná kefka". Všimla si tiež, že mal vymeniteľné čepele uložené v puzdre, ktoré sa podobalo súprave nástrčných kľúčov. Dr. Karl Greene, ktorý asistoval pri operácii, neskôr potvrdil, že tento opis bol presný — kostová píla Midas Rex sa skutočne podobá elektrickej zubnej kefke a jej nástavce boli uložené v puzdre podobnom skrinke na náradie.
- **Počutie rozhovoru:** Reynoldsová uviedla, že počula rozhovor medzi chirurgmi. Počula ženský hlas, ktorý hovoril, že tepny v jej pravej slabine sú príliš malé na mimotelový obeh, a mužský hlas (Dr. Spetzler), ktorý odpovedal: „Skúste druhú stranu." Túto výmenu potvrdila chirurgická správa a sám Dr. Spetzler. Normálny

sluch by bol nemožný kvôli hlasným štuplom v ušiach a podľa technika aj kvôli hlasnej hudbe, ktorá hrala na operačnej sále.

03 Hypotermická zástava srdca

Po týchto počiatočných vnemoch bola Reynoldsová vtiahnutá smerom k svetelnému bodu, kde sa stretla so zosnulými príbuznými, vrátane svojej starej mamy a strýka. Táto časť jej zážitku sa odohrala v čase, keď bola v úplnej hypotermickej zástave srdca — s rovnou čiarou na EEG, bez srdcového tepu a bez krvi v mozgu. Podľa akejkoľvek lekárskej definície bola mŕtva.

Neskôr, keď sa tím snažil naštartovať jej srdce, bola stále mimo tela. Pozorovala, ako jej fyzické telo „poskočilo", keď bol použitý defibrilátor, a počula pieseň „Hotel California", ktorá hrala na operačnej sále. Dr. Greene potvrdil, že pieseň skutočne hrala, a čo je dôležité, že jej srdce museli šokovať dvakrát, aby sa znova naštartovalo — detail, ktorý by nemohla poznať bežnými spôsobmi.

04 Prečo je tento prípad uholným kameňom

- Jej vedomie a jasné vnemy sa vyskytli v období, keď jej mozog bol zdokumentovaný ako úplne neaktívny, čo priamo spochybňuje teóriu, že myseľ je výlučne produktom mozgovej funkcie.
- Jej overiteľné vnemy boli mimoriadne detailné a potvrdené viacerými členmi chirurgického tímu, vrátane vedúceho neurochirurga Dr. Spetzlera.
- Skeptické pokusy vysvetliť jej vnemy bežnými zmyslovými kanálmi (ako je vedomie pri anestézii alebo počutie cez vedenie kostí) boli dôkladne spochybnené

a sú v rozpore so zdokumentovanými zdravotnými podmienkami — použitím hlasných klikavých špuntov a hlbokou úrovňou jej anestézie a klinickej smrti.

Prípad Pamely Reynoldsovej zostáva jedným z najsilnejších vedecky zdokumentovaných prípadov, ktoré naznačujú, že vedomie môže existovať nezávisle od fyzického mozgu.

VEDECKÝ POHĽAD

Metodológia

Zážitky blízkej smrti (Near-Death Experiences - NDEs) sú vedecky skúmané prostredníctvom rôznych metodológií, ktorých cieľom je pochopiť ich vlastnosti, okolnosti, výskyt a dôsledky, najmä pokiaľ ide o povahu vedomia a mozgu. Táto oblasť sa usiluje o kritické vedecké preskúmanie s cieľom ani tak NDEs dokázať, ani ich vyvrátiť, ale pochopiť ich.

01 Štandardizácia definície a merania

Počiatočné výskumy NDEs často postrádali konzistentnosť, pričom rôzni výskumníci sa zameriavali na odlišné aspekty bez jednotného prístupu. Na vyriešenie tohto problému vyvinul Dr. Bruce Greyson na začiatku 80. rokov 20. storočia Greysonovu škálu NDE (NDE Scale), ktorá rozdeľuje základné rysy NDEs do šestnástich atribútov, čo umožňuje porovnávací výskum. Táto škála vnáša do výskumu NDEs logický poriadok, zabezpečuje, že výskumníci študujú rovnaký jav, a poskytuje konzistentný rámec.

Greysonova škála NDE bola psychometricky overená a neskôr potvrdená nezávislým štatistickým skúmaním, čo preukázalo konzistentné zážitky naprieč pohlaviami, vekom a kultúrami. Toto overenie potvrdilo dôveryhodnosť výskumu NDEs. Greysonova škála NDE s prahovým skóre 7 alebo vyšším sa stala normou pre meranie prítomnosti, neprítomnosti a hĺbky NDE.

02 Metodológie výskumu

Štúdie rozlišujú medzi retrospektívnymi a prospektívnymi prístupmi.

Retrospektívne štúdie zahŕňajú „účelové vzorky" ľudí, ktorí sa dobrovoľne zapoja do výskumu nejaký čas po ich zážitku blízkej smrti. Tieto štúdie môžu zahŕňať NDEs, ktoré sa vyskytli za iných okolností, ako je zástava srdca, čím sú potenciálne komplexnejšie. Spoliehajú sa však na dobrovoľníkov a nemusia byť reprezentatívne pre celú populáciu s NDE, pretože plachí jedinci alebo tí, ktorí si neuvedomujú, že ich zážitok „spĺňa podmienky," sa nemusia prihlásiť.

Prospektívne štúdie sa uskutočňujú v nemocniciach, kde výskumníci zbierajú informácie o zážitku blízkej smrti pacienta pred a počas jeho výskytu. Tieto štúdie často zahŕňajú rozhovory s pacientmi, ktorí súhlasia a zažili špecifické zdravotné stavy, ako je zástava srdca a dýchania, čo umožňuje monitorovanie a dokumentovanie zdravotného stavu a získanie úplnejších vzoriek.

Hlavným pokrokom vo výskume NDEs bol posun od retrospektívnych k prospektívnym štúdiám. Prospektívne štúdie sa považujú za preferovanú metódu pre stanovenie spoľahlivých odhadov výskytu, pretože znižujú skreslenie výberu.

„Zlatý štandard" výskumu, ktorý zahŕňa náhodné priradenie účastníkov do experimentálnych a kontrolných podmienok, v súčasnosti nie je realizovateľný z dôvodu neprekonateľných technologických a etických prekážok (napr. úmyselné privedenie niekoho na pokraj smrti).

03 Hlavné oblasti a zber údajov

Výskum komplexne preskúmal obsah, okolnosti a výskyt príjemných NDEs u dospelých na Západe, skúmajúc povahu a kvalitu zážitku s dôrazom na:

- **Obsah:** Štúdie skúmajú bežné znaky ako sú zážitky mimo tela (Out-of-Body Experiences - OBEs), pocit prechodu tunelom, stretnutia s bytosťami svetla, rekapitulácie života, pocity pokoja, radosti a lásky a zmenené vnímanie času. Výskum tiež skúma znepokojujúce NDEs, ktoré sú charakterizované emóciami ako izolácia, úzkosť, hrôza a vina.
- **Okolnosti:** Výskumníci analyzujú rôzne situácie, v ktorých sa NDEs vyskytujú, vrátane choroby, traumatického zranenia, operácie, pôrodu, užívania drog, zástavy srdca a dokonca aj sociálnych kríz. Kľúčovou otázkou je, či NDEs nastávajú, keď sú „všetky fyzické systémy mimo prevádzky," čo sa dá zodpovedať len v podmienkach potvrdenej a pozorne monitorovanej zástavy srdca.
- **Následné účinky:** Vedecké bádanie sa rozsiahlo zameriava na psychologické, duchovné, sociálne a fyzické zmeny, ktoré NDErs zažívajú po svojom zážitku, pričom si všíma, ako tieto zmeny predstavujú príležitosti a výzvy pre ich rozvoj. Tieto dlhotrvajúce účinky zahŕňajú zmeny v postojoch k smrti, spiritualite, súcitu a znížený strach zo smrti.
- **Veridické vnímanie:** Toto je jedna z najprovokatívnejších podtém, ktorá zahŕňa NDErs, ktorí hlásia presné vnímanie udalostí z perspektívy mimo ich fyzického tela, o ktorých by nemali vedieť na základe svojho fyzického umiestnenia alebo stavu. Existujú dobre zdokumentované neoficiálne príklady, vrátane prípadov počas chirurgickej hypodermickej zástavy obehu a u nevidomých ľudí s NDE. Štúdie od Michaela Saboma a Penny Sartori naznačujú, že pacienti, ktorí hlásili NDEs, poskytli vysoko presné opisy udalostí resuscitácie, čo podporuje myšlienku, že tieto zážitky nie sú len fantastické. Výskumníci sa pokúsili študovať tento jav

vo vedecky kontrolovaných podmienkach, hoci tieto snahy čelili výzvam. Schopnosť vedomia fungovať nezávisle od fyzického tela je kľúčovou otázkou vo výskume veridického vnímania.

- **Charakteristiky ľudí s NDE:** Výskumníci skúmajú demografické a psychologické premenné NDErs v porovnaní s tými, ktorí NDE nezažili, aby pochopili, kto má NDEs a ako ich charakteristiky prispievajú k súčasnému chápaniu. Štúdie zistili, že ľudia s NDE sú všeobecne rovnako psychicky zdraví ako tí bez NDE a žiadne špecifické osobnostné črty spoľahlivo nepredpovedajú výskyt NDE.

04 Výzva pre konvenčné chápanie

NDEs spochybňujú konvenčný neurobiologický model, že vedomie je výlučne tvorené mozgovými procesmi a je na nich závislé. Výskyt jasných, živých a vysoko štruktúrovaných NDEs v podmienkach neaktivity mozgu (ako je zástava srdca alebo celková anestézia) je v zásadnom rozpore s myšlienkou, že mozog je jediným tvorcom vedomia.

To vedie k modelu „mozog ako filter," ktorý naznačuje, že mozgová aktivita normálne filtruje vedomie, a v stavoch blízkej smrti sa tento filter môže uvoľniť, čo umožňuje rozšírenie vedomia za jeho bežné hranice. Tieto zážitky naznačujú, že vedomie má schopnosť fungovať nezávisle od fyzického tela.

Fyziologické teórie, ako sú tie, ktoré zahŕňajú zmenené hladiny krvných plynov (hypoxia/anoxia), uvoľňovanie endorfínov alebo aktivitu spánkového laloka, sú často v rozpore s údajmi, pretože NDEs sa môžu vyskytnúť aj bez anoxie, zážitky s ketamínom sa výrazne líšia a mnohé dôležité znaky NDEs nie sú týmito mechanizmami replikované. Taktiež, duševná jasnosť a živosť pozorované v NDEs ostro kontrastujú s neusporiadanou funkciou mozgu, ktorá sa očakáva za takýchto podmienok.

Správy o interakciách so zosnulými jedincami počas NDEs naznačujú, že vedomie môže pokračovať aj po smrti, čo prináša otázky o jeho povahe a existencii.

05 Zhrnutie

Vedecké štúdium NDEs využíva systematické pozorovanie, štandardizované nástroje ako Greysonova škála NDE a rozlišovanie medzi retrospektívnymi a prospektívnymi metódami na zber empirických údajov o týchto komplexných zážitkoch. Tento prebiehajúci výskum spochybňuje prevládajúce vedecké paradigmy týkajúce sa vzťahu medzi mysľou a mozgom a povahy vedomia.

VEDECKÝ POHĽAD

BICS

Spoločnosť Bigelow Institute for Consciousness Studies (BICS) je špecializovaná inštitúcia, ktorá sa zameriava na skúmanie hlbokých otázok o ľudskom vedomí a možnosti života po fyzickej smrti. Bola založená v roku 2020 podnikateľom z oblasti letectva a kozmonautiky Robertom T. Bigelowom s jasným poslaním podporovať vedecký výskum prežitia ľudského vedomia po fyzickej smrti a následne skúmať povahu „života po živote". Týmto hlavným cieľom sa BICS stavia do popredia jedinečnej a často diskutovanej oblasti vedeckého bádania.

01 Financovanie a pôsobenie

BICS sa nedávno stala dcérskou spoločnosťou v úplnom vlastníctve nadácie RT Bigelow Educational Foundation, čo jej zabezpečí „obrovský zdroj financovania do budúcnosti". Toto usporiadanie má zaistiť stabilnú finančnú podporu pre jej výskumné aktivity. Organizácia má silné online zastúpenie vrátane podrobnej webovej stránky a aktívne komunikuje s verejnosťou prostredníctvom populárnych sociálnych sietí ako Facebook, X (Twitter), LinkedIn a Instagram.

02 Hlavné programy a iniciatívy

BICS spustila niekoľko významných programov na podporu svojho poslania:

- **Súťaž o esej:** Jedným z hlavných projektov bola súťaž BICS Essay Contest, ktorá mala podnietiť diskusiu a výskum v kľúčových témach inštitútu. Súťaž hodnotilo sedem porotcov a ocenila troch víťazov, jedenásť finalistov a pätnásť čestných uznaní.
- **Publikačný program:** Pre šírenie výsledkov inštitút založil publikačný program, ktorý zahŕňa päťdielne luxusné tlačené vydanie esejí. Tri víťazné práce sú tiež dostupné ako elektronické knihy na Amazone a audioknihy na Audible, čo ich sprístupňuje širokej verejnosti.
- **Program BICS Challenge:** Ďalšou významnou iniciatívou je program, ktorý zahŕňa tímy BICS Challenge a zameriava sa na riešenie zložitých výskumných otázok prostredníctvom spolupráce.

Online archív inštitútu poskytuje prehľad o jeho nedávnych aktivitách, ako sú „Rozhovory", „Publikácie" a „Výskumné financovanie", čo poukazuje na široké spektrum jeho záujmov. Nedávne správy tiež zahŕňajú „Live Stream s Robertom Bigelowom", čo svedčí o trvalej angažovanosti zakladateľa a o snahe inštitútu osloviť verejnosť.

03 Webová stránka BICS

VEDECKÝ POHĽAD

Division of *Perceptual Studies*

Divízia percepčných štúdií (DOPS) Virginskej univerzity, ktorú v roku 1967 založil Dr. Ian Stevenson, je výskumné oddelenie v rámci Lekárskej fakulty, ktoré sa dôkladne zaoberá výskumom mimoriadnych ľudských zážitkov.

DOPS vo svojom výskume priamo konfrontuje hlavné vedecké paradigmy.

01 Zameranie na vzťah mysle a tela a prežitie vedomia

Hlavným zameraním DOPS je skúmanie vzťahu mysle k telu a možnosti, že vedomie prežije fyzickú smrť. To priamo spochybňuje konvenčný vedecký názor, ktorý často tvrdí, že vedomie je len emergentnou vlastnosťou mozgu, ktorá po smrti tela zaniká.

02 Štúdium javov, ktoré spochybňujú hlavné prúdy

DOPS sa konkrétne venuje štúdiu javov, ktoré spochybňujú hlavné vedecké paradigmy týkajúce sa podstaty ľudského vedomia. Medzi tieto javy patria:

- **Zážitky blízke smrti (NDEs):** Vedci z DOPS, ako napríklad Dr. Greyson, rozsiahlo študovali NDEs, čím naznačujú možnosť pokračovania vedomia po smrti. Výskum tiež skúma, akú podporu ľudia potrebujú po zážitku NDE.
- **Spomienky na minulé životy (PLMs):** Výskum vedcov ako Dr. Jim Tucker sa zameriava na deti, ktoré spomínajú na minulé životy. Zbierajú tisícky takýchto prípadov z celého sveta. Tento jav je zdôraznený v ich výskume a v článkoch ako „Deti, ktoré si pamätajú svoje minulé životy".
- **Vízie na smrteľnej posteli:** Tieto zážitky sú témou, ktorú DOPS skúma, pretože naznačujú prežitie vedomia po smrti.
- **Terminálna lucidita:** DOPS skúma terminálnu luciditu, pri ktorej jednotlivci blízko smrti opäť získajú mentálnu jasnosť, čo naznačuje, že aspekty vedomia nemusia byť závislé iba na plne funkčnom mozgu.
- **Zmenené stavy a veridické mimotelové zážitky (OBEs):** Tieto témy sú tiež súčasťou výskumu DOPS, ktorý ďalej skúma podstatu vedomia mimo typických fyzických obmedzení.

Skúmaním týchto javov sa DOPS snaží poskytnúť empirické dôkazy, ktoré by mohli viesť k širšiemu pochopeniu vedomia a jeho potenciálnej nezávislosti od fyzického tela, čím povzbudzuje ostatných vedcov, aby sa pripojili k serióznemu štúdiu podstaty vedomia a jeho interakcie s fyzickým svetom.

03 Webová stránka DOPS

VEDECKÝ POHĽAD

Panel *Skúmanie neviditeľného*

Fascinujúca diskusia moderovaná Johnom Cleesom na festivale Tom Tom v roku 2018 spojila odborníkov z Oddelenia pre štúdium vnímania (Division of Perceptual Studies – DoPS) na Univerzite vo Virgínii, aby sa ponorili do najhlbších otázok ľudstva: Existuje život po smrti? A môže naše vedomie prežiť zánik tela? Títo výskumníci, reprezentujúci jedinečný odbor bádania, predstavili presvedčivé dôkazy spochybňujúce prevládajúci vedecký názor, že vedomie produkuje výlučne mozog.

01 Zážitky na prahu smrti: Pohľad za prah smrti

Bruce Greyson, emeritný profesor psychiatrie a neurobehaviorálnych vied na UVA a bývalý riaditeľ DoPS, strávil viac ako 40 rokov zbieraním a analyzovaním viac ako tisícky zážitkov na prahu smrti (Near-Death Experiences – NDE). Tieto zážitky sa

vyskytujú, keď sú jednotlivci na „prahu smrti" a často majú spoločné črty, hoci každý z nich je jedinečný vzhľadom na pozadie jednotlivca.

„Myslieť jasnejšie ako kedykoľvek predtým, zatiaľ čo vaše srdce prestalo biť a do mozgu neprúdi krv. Pozerať sa zhora na svoje telo na operačnom stole a všímať si neočakávané detaily, ktoré si neskôr overíte. Stretnutie so zosnulými blízkymi, rodinou a priateľmi, o ktorých ste si mysleli, že sú stále nažive. Stretnutie so zosnulými ľuďmi, ktorých nepoznáte, ale neskôr ich spoznáte z rodinných fotografií."

Všetky tieto veci sa dejú v niektorých zážitkoch blízkej smrti, ktoré môžu mať určitý význam pre otázku: Je možné, že naše vedomie alebo naša myseľ prežije smrť tela? Existuje široká škála ľudských skúseností, ktoré naznačujú, že je tomu presne tak.

Zážitky blízkej smrti sa nám dejú, keď sme na prahu smrti, a preto sa nám naskytá možnosť, že sa z nich môžeme dozvedieť niečo o tom, čo sa stane po smrti. Zbieram a analyzujem zážitky blízkej smrti už viac ako 40 rokov a mám podrobné informácie o viac ako tisícke takýchto prípadov. Každý z nich je jedinečný, prefiltrovaný cez individuálne pozadie a osobnosť, ale existujú niektoré vlastnosti, ktoré majú všetky spoločné. Niektoré z týchto spoločných vlastností majú dôležitý význam pre otázku, či nejaká naša časť prežije fyzickú smrť. A ak áno, aká časť to je?

Jednou z týchto vlastností, ktorá môže mať určitý význam pre otázku prežitia, je lepšie mentálne fungovanie. Myslenie je jasnejšie ako kedykoľvek predtým, videnie je živšie, tvoria sa podrobnejšie spomienky v čase, keď je váš mozog vážne poškodený. Ako je to možné? Zdá sa, že to popiera zdravý rozum, a predsa sa to deje. James bol 25-ročný zdravotný brat, ktorý sa dostal do hlbokej depresie a rozhodol sa ukončiť svoj život.

Vzal si nejaké lieky z nemocnice, kde pracoval, predávkoval sa a ľahol si do postele s očakávaním, že zomrie. V skutočnosti sa mu to nepodarilo. Namiesto toho mu bolo čoraz horšie, mal nevoľnosť a bolestivé žalúdočné kŕče, a tak sa rozhodol, že radšej zavolá o pomoc. Zobudil sa, pokúsil sa vstať z postele a dostať sa k telefónu, ale lieky už začali účinkovať a bol veľmi nestabilný. Mal problémy s chodením a z liekov začal halucinovať pričom videl malé postavičky všade okolo postele. V tomto momente mi povedal, že sa vzniesol zo svojho tela a bol niekoľko stôp nad svojím telom, pričom sa mu akoby zázrakom vyjasnila myseľ. Potom sa pozrel na svoje telo, ktoré sa potácalo a vyzeralo veľmi zmätene. Pamätal si, že bol v tele a halucinoval, ale keď sa vznášal nad svojím telom, tie malé postavičky nevidel. To Jamesa presvedčilo, že jeho myseľ a jeho telo nie sú to isté.

Ďalšou vlastnosťou, ktorá nám dáva podnet na zamyslenie, je presné videnie vecí z inej vizuálnej perspektívy, nie v tele. Aj to popiera zdravý rozum. Ako môžete vidieť, ak nie ste v tele? A predsa sa to stáva. Al bol 55-ročný vodič kamiónu, ktorý prišiel na pohotovosť s nepravidelným srdcovým tepom. Na pohotovosti sa jeho srdcový stav počas diagnostických testov rýchlo zhoršil a bol prevezený na operačnú sálu a nakoniec musel absolvovať operáciu s bypassom. Uprostred tejto operácie pocítil, ako sa vznáša zo svojho tela a bez tiaže sa vznáša nad ním. Pozrel sa dole a na svoje prekvapenie sa uvidel, ako leží na stole zakrytý plachtou. Videl svojho chirurga, ako stojí dole a vyzerá veľmi zmätene. Ako Al opísal, chirurg „mával rukami, akoby sa snažil lietať." Al tomu nerozumel a úprimne, ani ja nie. Pracujem ako lekár viac ako 40 rokov a nikdy som nevidel, že by to chirurg robil. Neskôr som sa rozprával s Alovým lekárom a spýtal sa ho na to. Potvrdil, že to urobil. Tam, kde sa vyučil za chirurga vo svojej domovskej krajine, si vypestoval tento zvyk. Keď vstúpi na operačnú sálu, celý vyčistený, so sterilnými rukavicami, a jeho rezidenti a asistenti začínajú operáciu, nechce riskovať, že sa dotkne niečoho, čo nie je v sterilnej oblasti, so svojimi čistými

rukami, a tak ich drží tam, kde vie, že sa nedotknú ničoho sterilného, a potom inštruuje svojich stážistov: „Poď sem, choď tam." Takže to, čo Al videl ako pokus o let, bolo len inštruovanie jeho asistentov (ukazovaním lakťami), ako vykonať operáciu. Ako to mohol Al vedieť? Ako to mohol vidieť? Toto nie je ojedinelý prípad. Nedávny prieskum viac ako sto zážitkov blízkej smrti, v ktorých ľudia uviedli, že videli veci z mimotelovej perspektívy, zistil, že viac ako 90 % bolo úplne presných v tom, čo povedali.

Ďalšou spoločnou vlastnosťou, ktorú ľudia uvádzajú v zážitkoch blízkej smrti, je stretnutie so zosnulými priateľmi a rodinou. Mnoho z nás by očakávalo, že pri smrti uvidíme zosnulých blízkych, takže to nie je také prekvapujúce, ale niekedy sa stávajú prekvapivejšie veci. Napríklad, ľudia niekedy vidia zosnulých blízkych, o ktorých si mysleli, že sú stále nažive. Eddie bol deväťročný chlapec, ktorý bol hospitalizovaný v kóme s meningitídou. Bol v kóme asi 36 hodín, kým mu nakoniec neustúpila horúčka. Jeho rodina sa zišla okolo neho pri posteli a čakali pri ňom celú noc. Nakoniec, asi o 3. hodine ráno, otvoril oči a vzrušene povedal svojim rodičom, že bol práve v nebi a videl svojho mŕtveho starého otca a tetu Rosu a strýka Lorenza. A potom povedal: „Videl som aj moju sestru Teresu a povedala mi, že sa musím vrátiť." Teresa bola jeho staršia sestra, ktorá študovala na vysokej škole vo Vermonte a pokiaľ všetci vedeli, bola dokonale zdravá. Neskôr ráno, keď sa jeho rodičia vrátili domov, okamžite zavolali na vysokú školu a zistili, že Teresa zomrela pri autonehode tesne po polnoci. Ako to Eddie vedel?

Jack bol 25-ročný elektrotechnik, ktorý bol hospitalizovaný so zápalom pľúc. Jedného dňa, keď mu jeho mladá zdravotná sestra Anita načechrávala vankúš, spomenula mu, že tento víkend bude mať 21. narodeniny a že bude na niekoľko dní preč, aby navštívila svojich rodičov. Krátko po jej odchode sa Jackov stav zhoršil a mal problémy s dýchaním. Nakoniec úplne prestal dýchať. Potom mal zážitok blízkej smrti. Viete,

koho videl? Sestru Anitu. „Som prekvapený, že ťa tu vidím," povedal. „Čo tu robíš?" A ona povedala: „Prišla som ti ešte raz načechrať vankúš a chcela by som, aby si sa vrátil a povedal mojim rodičom, že ich milujem a že ma mrzí, že som zničila to červené športové auto." Keď sa Jack zotavil, povedal druhej sestre o tomto zážitku. Začala plakať a okamžite opustila miestnosť. Neskôr sa Jack dozvedel, že Anitini rodičia ju skutočne prekvapili červeným športovým autom na jej narodeniny. Nadšená, že ho vyskúša, pretekala po diaľnici a narazila do betónovej bariéry, pričom okamžite zomrela. Ako to Jack vedel? Ako to mohol vedieť? Ako sa takéto veci môžu stať?

V zážitkoch blízkej smrti sa niektorí ľudia stretávajú so zosnulými, ktorých nepoznajú. Levi bol 35-ročný muž, ktorý sa narodil v Holandsku a mal zástavu srdca. Mal zážitok blízkej smrti, videl svoju starú mamu, ktorá zomrela, a potom uvidel muža, ktorého nespoznal, ale ktorý sa na neho pozeral veľmi láskavo. Nevedel, kto to je, nevedel, čo si o tom myslieť, a tak o tom nikomu nepovedal. O desať rokov neskôr, keď bola jeho matka na smrteľnej posteli, sa mu priznala, že jej manžel, ktorý vychovával Leviho ako svojho, v skutočnosti nebol jeho biologickým otcom. Leviho biologický otec bol v skutočnosti židovský muž, ktorého zajali nacisti, keď prišli do mesta, vzali ho do koncentračného tábora a už ho nikdy nevideli. A potom jeho matka ukázala Levimu fotografiu jeho otca, ktorého okamžite spoznal ako muža zo svojho zážitku blízkej smrti.

Takže v zážitkoch blízkej smrti máme zlepšené mentálne myšlienky, keď náš mozog nefunguje. Máme presné mimotelesné vnímanie, ktorého pravosť sa neskôr overí. Máme stretnutie so zosnulými blízkymi, o ktorých sme nevedeli, že zomreli. Máme stretnutia so zosnulými blízkymi, ktorých sme vôbec nepoznali. A nemáme na to dobré fyzikálne vysvetlenie. Takže všetky tieto veci by nás mali prinútiť premýšľať o tom, či v nás niečo prežije smrť tela, a ak áno, čo je to?"

Kľúčové aspekty NDE, ktoré naznačujú prežitie vedomia, zahŕňajú:

- **Zlepšené duševné funkcie počas poškodenia mozgu:** Jednotlivci uvádzajú, že v čase, keď je ich mozog vážne znefunkčnený, napríklad počas zástavy srdca, myslia jasnejšie, vidia živšie a vytvárajú si podrobnejšie spomienky. Jedným z príkladov je James, 25-ročný zdravotný brat, ktorý sa po predávkovaní ocitol „vytiahnutý zo svojho tela" a myslel jasne, hoci jeho fyzické telo bolo zmätené a halucinovalo.
- **Presné mimotelové vnímanie:** Ľudia často uvádzajú, že vidia udalosti presne z vizuálnej perspektívy mimo svojho fyzického tela. Al, 55-ročný vodič kamiónu podstupujúci bypassovú operáciu, opísal, ako sa vznášal nad svojím telom a videl svojho chirurga, ako „máva rukami ako vták". Al sa neskôr dozvedel, že to bol jedinečný spôsob jeho chirurga, ako inštruovať asistentov, aby si nekontaminoval ruky – detail, ktorý Al nemohol fyzicky vedieť. Prieskum viac ako 100 NDE zistil, že viac ako 90 % mimotelových pozorovaní bolo úplne presných.
- **Stretnutia so zosnulými osobami:** NDE často zahŕňajú stretnutia so zosnulými blízkymi. Ešte pozoruhodnejšie je, že ľudia niekedy stretnú zosnulých príbuzných, o ktorých si mysleli, že sú stále naživе, alebo dokonca osoby, ktoré nikdy nepoznali. Deväťročný Eddie, v kóme po meningitíde, hovoril o tom, že videl svojho mŕtveho starého otca, tetu Rosu, strýka Lorenza a, čo je kľúčové, svoju sestru Teresu, o ktorej si jeho rodina myslela, že je zdravá. Neskôr v to ráno sa jeho rodičia dozvedeli, že Teresa zahynula pri autonehode krátko po polnoci.

Levi, 35-ročný Holanďan, ktorý prežil zástavu srdca, videl svoju zosnulú starú mamu a potom neznámeho muža, ktorý sa na neho láskyplne pozeral. O desať rokov neskôr sa jeho matka priznala, že ten muž bol Leviho biologický otec, Žid zajatý nacistami, a Levi ho spoznal z fotografie.

Tieto javy, ako vysvetľuje Greyson, „vzdorujú zdravému rozumu" a nemajú „dobré fyzikálne vysvetlenie", čo podnecuje k prehodnoteniu otázky, či „niečo z nás prežije smrť tela".

02 Detské spomienky na minulé životy: Nedokončené záležitosti?

Jim Tucker, detský psychiater a súčasný riaditeľ Oddelenia pre štúdium vnímania, hovoril o viac ako 2 500 prípadoch malých detí, ktoré si pamätajú minulé životy. Ide o oblasť výskumu, ktorú pred viac ako 50 rokmi odštartoval Ian Stevenson. Tieto prípady, často sa vyskytujúce v kultúrach s vierou v reinkarnáciu, sú teraz čoraz častejšie hlásené aj americkými rodinami.

Typické charakteristiky týchto prípadov zahŕňajú:

- **Podrobné opisy predchádzajúcich životov:** Deti opisujú nedávny, bežný život, ktorý sa často skončil násilne alebo keď bola daná osoba mladá. Päťročný Ryan z Oklahomy podrobne opísal minulý život v Hollywoode. V starom filmovom zábere identifikoval seba a Georgea Rafta. Vďaka rozsiahlemu výskumu bolo viac ako 50 Ryanových tvrdení overených ako zhodné so životom Martyho Martina, neznámeho komparzistu, ktorý zomrel v roku 1964 a ktorého život bol oveľa významnejší, než sa pôvodne myslelo. Ryan dokonca presne uviedol Martinov vek v čase smrti, čím opravil chybu v úmrtnom liste. Ďalšie dieťa, Steven, si spomínalo, že bol vojakom zabitým vo Vietname, pričom uviedol priezvisko a štát pôvodu. Jeho matka našla vojaka s týmto menom zabitého vo Vietname a Steven muža identifikoval na fotografiách. V slepých testoch Steven presne identifikoval obrázky zo života vojaka.

- **Súvisiace emócie a správanie:** Mnohé deti prejavujú silné emócie a správanie spojené s ich spomínanými minulými životmi, ako napríklad plač za predchádzajúcou rodinou, opakujúce sa nočné mory o násilnej smrti alebo rozvoj intenzívnych fóbií súvisiacich so spôsobom smrti (napr. strach z vody v prípadoch utopenia).
- **Materské znamienka a vrodené chyby:** Zaujímavé je, že niektoré deti sa rodia s materskými znamienkami alebo chybami, ktoré zodpovedajú smrteľným zraneniam na tele predchádzajúcej osoby. Jeden chlapec, ktorého predchádzajúce ja bolo zabité výstrelom z brokovnice do hlavy, sa narodil so „znetvoreným uchom a nedovyvinutou pravou stranou tváre". Ian Stevenson dokonca zdokumentoval 18 prípadov, kde mali deti dve materské znamienka zodpovedajúce vstupnej aj výstupnej rane. Teória, ktorá sa k tomu viaže, hovorí, že nejde o doslovný fyzický prenos, ale skôr o silný „mentálny obraz" alebo „mentálny zážitok usmrtenia", ktorý sa prejaví ako trvalá značka na vyvíjajúcom sa plode, podobne ako fyzické zmeny vyvolané hypnózou.
- **Strata pamäti a integrácia:** Väčšina detí prestane hovoriť o minulých životoch vo veku šesť alebo sedem rokov, v období, keď všetky deti zvyknú strácať spomienky z raného detstva. Niektorí dospelí si však neskôr spomínajú, že si tieto spomienky uchovali. Priemerný interval medzi životmi v týchto prípadoch je približne štyri a pol roka, čo často naznačuje „nedokončené záležitosti" predchádzajúcej osoby.

Tucker zdôrazňuje, že hoci tieto prípady poskytujú „celkom dobrý dôkaz, že sa niečo deje", neznamená to nutne, že sa reinkarnuje každý, ale skôr prispievajú k „dobrému súboru dôkazov, že existujú prípady, kedy vedomie prežije smrť tela".

03 Vízie na smrteľnej posteli a terminálna lucidita: Posledný vzdor mysle

Emily Kelly, výskumná asistentka na DoPS, poukázala na menej študované, ale rovnako hlboké javy: vízie na smrteľnej posteli a terminálnu luciditu.

- **Vízie na smrteľnej posteli:** Emilyn prieskum ukázal, že najčastejšie hláseným zážitkom bol pri lôžku umierajúcej osoby, ktorá videla a počula „niekoho, kto nebol fyzicky prítomný, zvyčajne niekoho, kto už zomrel skôr". Pracovníci hospicov potvrdzujú, že tieto vízie sú bežné a často signalizujú blížiacu sa smrť. Jej vlastná rodina to zažila, keď jej svokor, lekár, videl jej zosnulého starého otca s natiahnutými rukami volať meno jej starej mamy chvíľu predtým, ako jej stará mama zomrela v kóme.
- **Krízové prípady** zahŕňajú zážitky, ktoré sa dejú mimo umierajúcej osoby, ako sú vízie alebo fyzické udalosti, ktoré sa zhodujú so smrťou vzdialeného blízkeho.
- **Terminálna lucidita (Prípady oživenia):** Tieto prípady sa týkajú jednotlivcov trpiacich vážnymi kognitívnymi poruchami, ako je Alzheimerova choroba alebo rakovina mozgu, ktorí krátko pred smrťou zažijú „obnovenie svojich duševných schopností". Jedna žena opísala svoju starú mamu, ktorá dlho nikoho nespoznávala, no zrazu viedla normálny rozhovor predtým, ako zomrela. Dr. Scott Haig opísal podobný prípad pacienta s rakovinou mozgu menom David, ktorého myseľ „nejako premohla jeho chorý mozog", aby sa mohol rozprávať so svojou rodinou predtým, ako zomrel, hoci dlho nereagoval.

Tieto „extrémne zriedkavé, ale tiež extrémne dôležité" prípady naznačujú, že „ako sa mozog vypína, myseľ sa akoby oslobodzuje". Systematický výskum týchto javov z veľkej časti chýba, čo robí ich štúdium kritickou oblasťou pre DoPS.

04 Rozširovanie definície vedomia: Siddhi a Psi fenomény

Kim Penberthy, klinická psychologička na DoPS, sa podelila o svoju prácu skúmajúcu mimoriadne zážitky, často nazývané siddhi, ktoré hlásia pacienti praktizujúci meditáciu. Tieto zážitky, známe v starodávnych tradíciách, zahŕňajú veci ako psychokinézu (ovplyvňovanie fyzického prostredia mysľou) a psychické schopnosti (prekognícia alebo spomínanie na vzdialené, nemožné spomienky). Prieskum medzi 1 100 meditujúcimi zistil, že viac ako 50 % hlásilo aspoň jeden takýto zážitok, pričom 60 % uviedlo významný pozitívny vplyv na ich život. Výskum Penberthy sa zameriava na to, či sa k týmto schopnostiam dá pristupovať zámerne.

Ed Kelly, experimentálny psychológ a profesor na DoPS, podrobne opísal svoj desaťročia trvajúci výskum „psi" fenoménov, zahŕňajúcich mimozmyslové vnímanie (ESP) a psychokinézu. Jeho skorá práca v Rhineovom laboratóriu na Dukeovej univerzite, významnom centre pre experimentálnu parapsychológiu, priniesla prekvapivé výsledky. Jeden subjekt konzistentne dosiahol viac ako 35 % úspešnosť na štvorcieľovom elektronickom stroji v 500 pokusoch – výsledok so šancou 1 ku 10 miliónom. Kelly tvrdí, že na základe tisícok publikovaných recenzovaných štúdií „tieto javy... existujú ako fakty prírody".

05 Veľká výzva: Zvrhnutie fyzikalizmu

Kolektívna práca na DoPS sa snaží zásadne spochybniť fyzikalizmus, dominantný vedecký svetonázor, ktorý tvrdí, že „všetky fakty sú v konečnom dôsledku určené len fyzikálnymi faktami" a že „všetko v mysli a vedomí je generované fyziologickými udalosťami a procesmi v našom mozgu".

Výstupy z rôznych výskumných aktivít sú zhrnuté v dvoch významných knihách:

- **Irreducible Mind (Neredukovateľná myseľ):** Tento zväzok zhromažďuje obrovské množstvo „dobre preukázaných empirických javov, o ktorých si myslíme, že je ťažké alebo v niektorých prípadoch absolútne nemožné ich vysvetliť v klasických fyzikálnych termínoch". To zahŕňa NDE v extrémnych fyziologických podmienkach, psi fenomény, hypnotické pľuzgiere, extrémne formy geniality a mystické zážitky. Kniha podporuje „transmisnú" alebo „filtračnú" teóriu Williama Jamesa, ktorá naznačuje, že myseľ funguje v spojení s mozgom, ale jej aktivita je stavom mozgu iba podmienená, nie ním produkovaná.
- **Beyond Physicalism (Za hranicami fyzikalizmu):** Toto pokračovanie skúma rôzne systémy (od kvantovej fyziky po staroveké mystické filozofie), ktoré sa pokúsili vysvetliť javy katalogizované v Irreducible Mind. Vynárajúcou sa „ústrednou tendenciou" tohto bádania je pohľad diametrálne odlišný od fyzikalizmu: že „vedomie, ďaleko od toho, aby bolo neúčinným vedľajším produktom... je v skutočnosti zdrojom všetkého".

Tento posun, ako naznačujú Kelly a Penberthy, by mohol byť „významným bodom zlomu v západnej intelektuálnej histórii" a potenciálne „našou najlepšou a možno jedinou nádejou, ako sa zachrániť" pred katastrofou.

06 Podpora zvedavosti tvárou v tvár skepticizmu

Počas celej diskusie bola opakujúcou sa témou potreba otvorenosti a zvedavosti, najmä vo vedeckých komunitách, ktoré tieto javy často odmietajú bez toho, aby sa zaoberali rozsiahlou literatúrou. Ako poznamenal jeden štatistik, „dáta podporujúce prekogníciu a možno aj ďalšie súvisiace javy sú štatisticky veľmi silné. Boli by všeobecne akceptované, ak by sa týkali niečoho všednejšieho".

Výskumníci z DoPS priznávajú svoj vlastný skepticizmus a ku každému prípadu pristupujú vedecky, aby pochopili, čo dôkazy skutočne znamenajú, namiesto toho, aby potvrdzovali konkrétne presvedčenie. Cieľom nie je nikoho konvertovať, ale vzbudzovať väčšiu zvedavosť o tomto druhu poznatkov. Diskutované zážitky, či už ide o NDE, spomienky na minulé životy, vízie na smrteľnej posteli alebo psi fenomény, predstavujú kolektívnu výzvu pre konvenčné chápanie a pozývajú k hlbšiemu skúmaniu povahy vedomia a samotnej reality.

VEDECKÝ POHĽAD

Výskumníci *zážitkov blízkej smrti*

Výskumníci zážitkov blízkej smrti (NDE - Near-Death Experience) tvoria rôznorodú skupinu akademikov, lekárov a vedcov, ktorí sa venujú vedeckému štúdiu tohto fenoménu. Obor štúdia zážitkov blízkej smrti sa seriózne začal v roku 1975 s knihou „Život po živote" od Raymonda Moodyho. Odvtedy sa „malá skupina ďalších zainteresovaných bádateľov, akademikov aj lekárov," rozhodla pristupovať k štúdiu NDEs vedecky, s cieľom pochopiť tento jav prostredníctvom kritického preskúmania, a nie náboženských predpokladov.

Medzi kľúčových výskumníkov NDEs a ich prínosy spomenuté patria:

01 Raymond Moody (univerzitný profesor, forenzný psychiater, filozof, autor)

- V roku 1975 vo svojej knihe „Život po živote" zaviedol pojem „zážitok blízkej smrti" a akronym „NDE."
- Jeho práca znamenala začiatok súčasného oboru štúdia zážitkov blízkej smrti.
- Opísal život meniace účinky NDEs a ako charakteristické znaky uviedol zmeny v postojoch a hodnotách.
- Poukázal na to, že autori zaznamenávali NDEs už v starovekých textoch.
- V roku 1977 pozval vedcov na stretnutie s cieľom koordinovať úsilie a zdieľať poznatky.

02 Bruce Greyson (psychiater, profesionálny poradca, redaktor)

- Popredný odborník na NDEs.
- Viac ako 25 rokov pôsobil ako riaditeľ výskumu a redaktor vedeckého časopisu Journal of Near-Death Studies.
- Začiatkom 80. rokov 20. storočia vyvinul Greysonovu škálu NDE (NDE Scale) na štandardizáciu definície a merania znakov NDEs, ktorá bola psychometricky preukázaná a overená naprieč pohlaviami, vekom a kultúrami.
- Uvedomil si potrebu lepšieho medicínskeho výskumného vzdelania a v roku 1978 sa pripojil k Michiganskej univerzite na dôkladné skúmanie NDEs.

- Jeho práca zahŕňa preskúmanie modelov na vysvetlenie NDEs, analýzu ich komplexnej adekvátnosti a zaoberanie sa psychologickými, fyziologickými a transcendentálnymi vysvetľujúcimi modelmi.
- Vykonal prospektívne štúdie NDEs na oddeleniach kardiologickej hospitalizácie.
- Jeho výskumné zistenia naznačujú, že NDEs poskytujú „priamy dôkaz pre typ mentálneho fungovania, ktorý sa mení ‚inverzne, a nie priamo, s pozorovateľnou aktivitou nervového systému."
- Zdôrazňuje, že vedomie, vrátane myslenia, zmyslového vnímania a pamäti, sa môže vyskytnúť v podmienkach, kde to súčasné fyziologické modely považujú za nemožné, čo spochybňuje neurovedeckú ortodoxiu.

03 Janice Miner Holden (profesionálna poradkyňa, profesorka)

- Prezidentka Medzinárodnej asociácie pre štúdium zážitkov blízkej smrti (IANDS).
- Ponúka historický prehľad oblasti štúdia zážitkov blízkej smrti.
- Je autorkou komplexnej analýzy vedeckého skúmania charakteristík ľudí s NDE.
- Pomáhala pri vývoji Near-Death Experiences: Index to the Periodical Literature through 2005.
- Jej štúdia o „vizuálnom" vnímaní u nevidiacich ľudí s NDE zistila, že približne 75 % z nich uviedlo, že videli jasne a bez skreslenia.

04 Debbie James (edukátorka v oblasti intenzívnej starostlivosti)

- Prispela ku komplexnému prehľadu a kritickej analýze vedeckej literatúry týkajúcej sa praktických aplikácií výskumu NDE pre zdravotnú starostlivosť a vzdelávacie prostredie.

05 Kenneth Ring (sociálny psychológ)

- Priekopnícky výskumník NDEs a jeden z prvých bádateľov, ktorí založili organizáciu zaoberajúcu sa NDE.
- Vyvinul prvý nástroj na definovanie alebo meranie zážitku, Weighted Core Experience Index (WCEI).
- Vykonal priekopnícke štúdie, vrátane „Life at Death," kvantifikovanej analýzy NDEs.
- Je autorom knihy „Mindsight" o NDEs u nevidiacich.
- Naznačil, že pozitívne zmeny z NDEs by mohli byť ako „neškodný vírus," ktorý sa šíri na iných, ktorí sa o nich dozvedia.

06 Russell Noyes, Jr. (psychiater, priekopník výskumu NDE)

- Jeden z priekopníkov výskumu NDEs.
- Vykonal prvú systematickú štúdiu následných účinkov NDE.
- Navrhol psychologický model, kde NDEs boli typom depersonalizácie.

07 Peter Fenwick (neuropsychiater, výskumník NDE)

- Prispel k výskumu následných účinkov príjemných NDEs u dospelých na Západe.
- Je spoluautorom „The Truth in the Light," bádania o NDEs.
- Jeho výskum, spoločne s inými, naznačuje, že NDEs nezávisia od dozrievania mozgu, čo naznačuje, že základné znaky zážitku sú prístupné zomierajúcemu mozgu v akomkoľvek veku.

08 Nancy Evans Bush (pastoračná poradkyňa, odborníčka na NDE)

- Opísala obsah a následné účinky znepokojujúcich NDEs.
- Je známa svojím výskumom desivých NDEs a urobila prvý seriózny pokus o rozlíšenie medzi desivými alebo znepokojujúcimi zážitkami.

09 Cherie Sutherland (sociologička, výskumníčka NDE)

- Ponúka prehľad výskumných zistení týkajúcich sa NDEs u detí a dospievajúcich.
- Je autorkou knihy „Transformed by the Light."

10 Allan Kellehear (medicínsky sociológ, profesor)

- Analyzoval NDEs mimo západného sveta, pričom argumentoval proti univerzálnosti určitých znakov NDEs, ako je rekapitulácia života a pocit prechodu tunelom, čo naznačuje vplyv kultúry.

11 Farnaz Masumian (autorka)

- Je autorkou knihy „Life After Death: A Study of the Afterlife in World Religions," ktorá zahŕňa komparatívnu analýzu s charakteristikami NDEs.

12 Emily Williams Kelly (psychologička)

- Viedla výskum o NDEs, ktorý zahŕňa správy o stretnutiach so zosnulými ľuďmi.

13 Edward F. Kelly (psychológ)

- Spoluautor knihy „Irreducible Mind: Toward A Psychology for the 21st Century."

14 Ryan D. Foster (profesionálny poradca)

- Prispel k prehľadu praktických aplikácií výskumu NDE pre zdravotnú starostlivosť a vzdelávacie prostredie.
- Pomáhal pri vývoji Near-Death Experiences: Index to the Periodical Literature through 2005.

15 Jeffrey Long (radiačný onkológ)

- Spoluautor komplexnej analýzy vedeckého skúmania charakteristík ľudí s NDE.
- Zakladateľ webovej stránky Near-Death Experience Research Foundation (NDERF) (www.nderf.org), ktorá slúži ako verejná služba ako aj pre výskum.

16 B. Jason MacLurg (psychiater)

- Spoluautor komplexnej analýzy vedeckého skúmania charakteristík ľudí s NDE.

17 Nancy L. Zingrone (výskumná psychologička)

- Poskytla komplexný, kritický prehľad vedeckého skúmania obsahu, okolností a výskytu príjemných NDEs u dospelých na Západe.

18 Carlos S. Alvarado (výskumný psychológ)

- Poskytol komplexný, kritický prehľad vedeckého skúmania obsahu, okolností a výskytu príjemných NDEs u dospelých na Západe.

19 Sandra Rozan Christian (výskumníčka NDE)

- Spoluautorka komplexného, kritického prehľadu následných účinkov príjemných NDEs u dospelých na Západe.

20 Michael Sabom (kardiológ)

- Jeden z prvých jednotlivcov, ktorí založili Asociáciu pre vedecké štúdium zážitkov blízkej smrti (neskôr IANDS).
- Jeho štúdie naznačili, že ľudia s NDE poskytli vysoko presné opisy udalostí resuscitácie, čo podporuje dôveryhodnosť tvrdení o NDE.

21 Penny Sartori (výskumníčka NDE)

- Jej štúdie, spoločne s Michaelom Sabomom, naznačujú, že ľudia s NDE poskytli vysoko presné opisy udalostí resuscitácie.

22 Hubert Knoblauch, Ina Schmied a Bernt Schnettler (profesori a výskumníci z nemeckých univerzít)

- Publikovali prvú štúdiu NDEs v Nemecku.
- Uviedli rozdiely v znakoch NDEs medzi západným a východným Nemeckom.

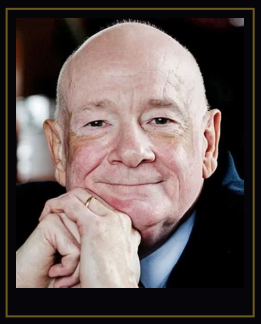
Tento zoznam zdôrazňuje mnohých jednotlivcov, ktorí prispeli k vedeckému štúdiu NDEs, usilujúc sa o pochopenie týchto hlbokých zážitkov v rámci prísneho vedeckého rámca.

ČASŤ ŠTVRTÁ

Citáty

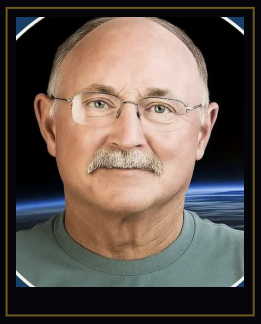
Slová z druhej strany

Slová *z druhej strany*



DR. RAYMOND MOODY

„Nemám absolútne žiadny strach zo smrti. Na základe môjho výskumu zážitkov blízkych smrti a osobných skúseností je podľa môjho názoru smrť jednoducho prechodom do iného druhu reality."



BILL LETSON

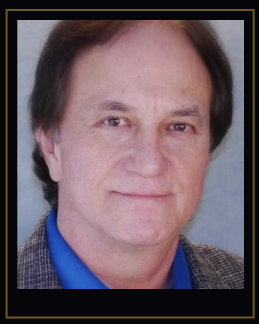
„Všetci len hráme svoje role, všetko je to hra a jej cieľom je prebudiť sa - s radosťou, láskou a trpezlivosťou si uvedomiť, kto sme."

VINCENT TODD TOLMAN

„Každý deň vytvárame svoj vlastný vesmír prostredníctvom našich myšlienok a emócií. Ovládanie myšlienok vedie k ovládaniu návykov, ktoré formujú charakter a nakoniec riadia náš osud."

CHRISTIAN SUNDBERG

„Účelom života je rozširovanie lásky a radosti skrze prekonávanie strachu. Ľudský život je ako výhra v lotérii, lebo v sebe nesie hlboký kontrast, ktorý umožňuje skutočný rast. Prichádzame sem, aby sme sa učili milovať a liečiť strach."



THOMAS MELLEN BENEDICT

„Počúvajte svojich učiteľov, vždy je teraz. Vždy bolo teraz, vždy bude teraz. Jediný čas, ktorý máte, je teraz."

AARON GREEN

„Život je zmysluplná, dobrovoľne zvolená skúsenosť určená pre rast duše. Výzvy, ktorým čelíme, sú príležitosti, s ktorými sme súhlasili. Slobodná vôľa je najvyšší princíp a celý vesmír je podopretý nesmiernou, milujúcou inteligenciou. A za toto pochopenie som neskonale vďačný."

SAMMY KELLY

„Tvoja jediná úloha v tomto živote je dýchať a neodporovať. O všetko ostatné je postarané."

ROSEMARY THORNTON

„Dostalo ma to, keď som na vlastnej koži zažila, že Boh nás nielen že miluje, ON nás naozaj zbožňuje."

DR. JEFFREY LONG

„Pochopenie zážitkov blízkej smrti je kľúčové pre pochopenie toho, čo znamená byť človekom".

JEFF OLSEN

„Keď vojdeš do rieky a bojuješ s prúdom, čím viac sa snažíš plávať, tým viac klesáš. Ale keď sa uvoľníš, keď sa pustíš a ideš s prúdom, prúd ťa zanesie presne tam, kde máš byť."

DR. BRUCE GREYSON

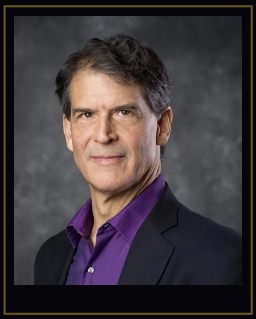
„Myšlienka, že naša myseľ, osobnosť... je produkovaná výlučne naším fyzickým mozgom, nie je vedecký fakt. Je to len filozofický predpoklad."

PETER PANAGORE

„Iba vyjasnená myseľ oprostená od klamných myšlienok nám umožní zažiť Božskú prítomnosť – nášho pravého JA."

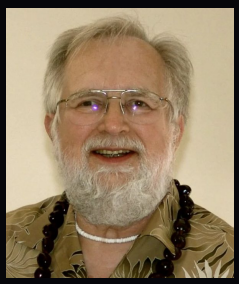
NANCY RYNES

„Môj učiteľ nazval tento pozemský život „zážitkom blízko života" – nie skutočným životom. Sme tu, aby sme sa učili. Každý z nás má iný dôvod, prečo sem prišiel – no jedno spoločné poslanie máme všetci: naučiť sa žiť v tomto prostredí z miesta lásky a súcitu, nie len pre svoju rodinu, ale pre všetkých."



DR. EBEN ALEXANDER

„Komunikácia s Bohom je ten najúžasnejší zážitok, aký si možno predstaviť, no zároveň je aj ten najprirodzenejší zo všetkých, pretože Boh je v nás prítomný neustále. Je všadeprítomný, všemocný, osobný a miluje nás bezpodmienečne. Prostredníctvom nášho božského spojenia s Bohom sme navzájom prepojení do jedného celku".

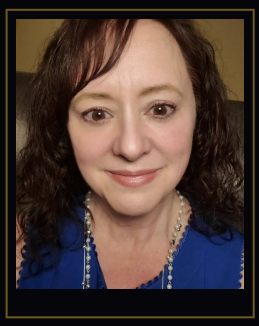


ANDY PETRO

„Svetlo bolo šťastné miesto, plné radosti a humoru. Svetlo mi povedalo, že dôvod, prečo som tu, je zažívať radosť, a dôvod, prečo existencia vôbec existuje, je byť radosťou."

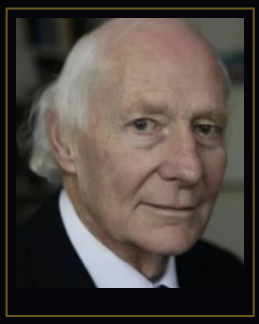
NANCI DANISON

„Niekto by to mal tým ľuďom tam dole povedať."



PENNY WITTBRODT

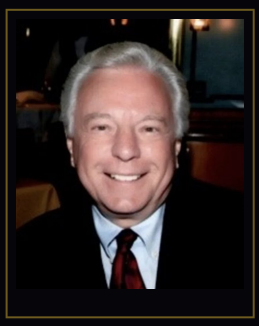
„Boh ma vzal na cestu mojou vlastnou DNA. Leteli sme ohromnou rýchlosťou cez točiace sa špirály môjho genetického kódu. Zrazu sme sa zastavili. Boh sa ma spýtal: „Vidíš ma?" A ja som odpovedala: „Samozrejme, si všade okolo mňa." On ale ukázal na konkrétne miesto v mojom genetickom kóde a znovu sa spýtal: „Vidíš ma?" A ja som to uvidela. Bola som ohromená. Celý život som sa od neho cítila taká odlúčená. A teraz som videla, že časť Boha, samotného stvoriteľa, je doslova zakódovaná v genetickom kóde každého človeka. Dokonca som si spomenula na to, že som bola celý čas v jeho mysli ešte predtým ako som bola stvorená. Úplne ma to dostalo, ešte aj teraz, keď na to myslím."



DR. PETER FENWICK

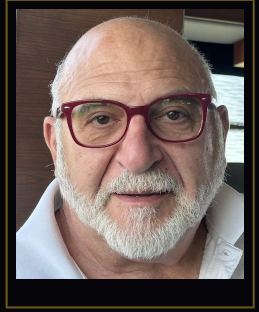
„Strach zo smrti pramení z nášho vnútra, nie z reality. Ale keď sa smrť stane učiteľkou, skončí sa cyklus našich obáv – a na konci cesty číha hlbšie pochopenie, ktoré mení náš pohľad na život.

Som si úplne istý, že zážitky blízke smrti nie sú spôsobené nedostatkom kyslíka, ani endorfínmi, ani ničím podobným. ... Nič z toho by nedokázalo vysvetliť ich transcendentnú kvalitu. "



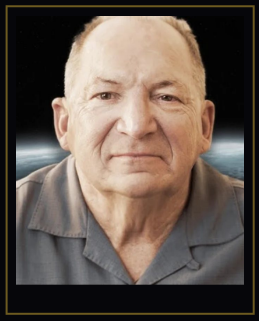
EVAN MECHAM

„Potrebujeme skúsenosť boja, aby sme skutočne pochopili dobro. Práve tma nám umožňuje identifikovať a oceniť svetlo. Toto pozemské trenie je nevyhnutné, aby nám pripomenulo krásu toho, odkiaľ sme prišli, a aby podporilo náš rast."



DR. TONY CICORIA

„Nedá sa to opísať slovami, ale ak si dokážete predstaviť energiu zloženú výlučne z bezpodmienečnej lásky a absolútneho pokoja, priblížite sa tomu pocitu. Bola to najintenzívnejšia a najčistejšia emócia, akú som kedy zažil. V tej chvíli mi došlo: Toto musí byť Božia energia. To, z čoho je všetko stvorené. "



RANDY SCHIEFER

„Moja osobná premena nebola len o mne; priniesla mi posolstvo, ktoré presahuje môj vlastný život.

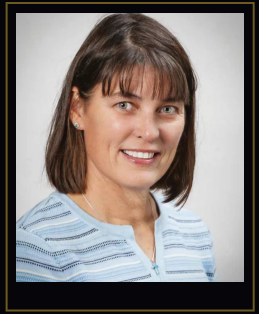
Ak si mám z mojej cesty odniesť jedno kľúčové posolstvo, je to toto: posmrtný život je skutočný. Naši blízki, ktorí odišli pred nami, na nás stále dozerajú. Vidia naše životy, vedia, čo sa deje, a posielajú nám svoju lásku v tých najmenších, nečakaných okamihoch."

ROB GENTILE

„Keď si uvedomíme, že sme všetci prepojení a že sme všetci jedno, že všetci pochádzame z toho istého miesta božskej lásky a svetla, len vtedy nájdeme mier v sebe samých a napokon aj mier v našom svete. "

BETTY GUADAGNO

„Tento moment hlbokého porozumenia ma zbavil bremena obete. Pochopila som, že nič sa mi nedialo zo zlomyseľnosti, ale všetko sa dialo pre mňa, aby sa moja duša mohla vyvíjať."



DR. MARY NEAL

„Boh nás nikdy nevolá k úlohám, pri ktorých si povieme: „To je skvelé, na toto som expert." Volanie vždy smeruje tam, kde musíme prekročiť vlastné hranice. Skutočné dary a talenty totiž objavujeme až vtedy, keď sme vytlačení z komfortnej zóny. Život na Zemi nie je trestom, ktorý treba pretrpieť v čakaní na nebo. Je to neuveriteľné dobrodružstvo a príležitosť rásť, ktorú by sme nemali premárniť čakaním na koniec."

TRICIA BARKER

„Každý úsmev, každý malý skutok pomoci má kozmický význam. Moje svedectvo je potvrdením, že vedomie je večné a že smrť je len posvätný prechod domov."

JANE THOMSON

„Dnes viem, že prvým krokom k nášmu pravému JA je stíšiť ego. Ego je hlas plný strachu a neustálych komentárov. Keď ho stíšime – meditáciou, dychom, modlitbou – začne sa ozývať jemný hlas intuície. Ten hlas je pokojný, láskavý a pravdivý."

DEBORAH KING

„Ľudia sa ma často pýtajú, či to nebola halucinácia. Rozumiem tejto pochybnosti. Som vedecky vzdelaná. Ale môj pacient bol bez pulzu a bez krvného tlaku — a napriek tomu presne opísal, čo sa okolo neho dialo. To nemôže byť halucinácia. Ja som bola klinicky mŕtva dlhý čas. Bez kyslíka v mozgu by nemalo byť žiadne vedomie. A predsa som mala jasný zážitok. Preto si myslím, že vedomie nevzniká v mozgu. Mozog je skôr prijímač."

JONATHAN ASHFORD

„Ste milovaní viac, než si dokážete predstaviť. Vo všetkom, čo prežívate, je prítomná láska, aj keď ju práve nevidíte. Keď ste pod vodou, je ťažké ju cítiť. Ale je tam. Je tam ruka, ktorá čaká, kým ju zbadáte. Nepotrebuje vašu úctu. Nepotrebuje sviečky. Nepotrebuje obrady. Len chce, aby ste vedeli, že existuje. Hovorte s ňou. Nemusíte kľačať. Nemusíte ísť do kostola. Stačí byť vo svojom srdci."

ČASŤ PIATA

Zhrnutie

Čo sme sa naučili

zhrnutie

01 Filter viery

Sme zložité bytosti — máme rozum, intelekt a kritické myslenie na jednej strane a srdce, emócie a intuíciu na strane druhej. Každý sme iný, niekto sa riadi viac rozumom a niekto viac srdcom. Kritické myslenie nemusí byť ale v rozpore s našou intuíciou a cítením — skôr je to naopak — súlad intelektu a srdca prináša rezonanciu: keď nám niečo dáva zmysel a v hĺbke svojho vnútra cítime, tušíme „niečo na tom je".

V duchovných otázkach častokrát nemáme na všetko rukolapný dôkaz, preto je dôležité okrem kritického myslenia používať aj svoje srdce — čo nám hovorí naša intuícia.

Čo je však najdôležitejšie je vlastná skúsenosť. Aké praktické dôsledky dané poznanie prináša do každodenného života? Je to niečo, čo si viem vyskúšať sám na sebe? Je to

niečo, čo mi pomáha žiť lepšie, radostnejšie, pokojnejšie? Je to niečo, čo mi pomáha lepšie rozumieť samému sebe a svetu okolo mňa?

Skúmanie zážitkov blízkej smrti neprináša len odpovede na otázky, čo sa s nami stane po smrti, ale rovnako ponúka aj jednoduché odporúčania ako žiť lepšie tu a teraz na tejto zemi. Na nasledujúcich riadkoch prinášame stručnú rekapituláciu poznatkov a zistení z jednotlivých svedectiev tých, ktorí na vlastnej koži zažili aké to je na druhej strane.

02 Život pokračuje po smrti

Samozrejme asi najzásadnejší odkaz všetkých zážitkov blízkej smrti je pokračovanie vedomia vo svojej existencii aj keď je náš mozog neaktívny alebo ťažko poškodený, čo nám napovedá, že vedomie prežíva fyzickú smrť mozgu.

Toto tvrdenie je podporené aj veridickým vnímaním, kedy ľudia vystúpia zo svojho fyzického tela a sú schopní detailne opísať vonkajšie dianie, ktoré je neskôr overené treťou stranou, a to v okamihu kedy ich mozog vykazuje nulovú elektrickú aktivitu EEG a teda nie je schopný sprostredkovať akýkoľvek spojitý vedomý zážitok. Ohromujúce množstvo týchto prípadov ako aj výsledky rôznych výskumov za posledných 50 rokov kumulatívne poskytujú obrovskú výzvu pre súčasný materialistický redukcionizmus.

Každopádne, nespočetné množstvo svedectiev z NDE jednotne odkazuje, že nič nie je stratené. Nikoho nestrácame navždy. Putá lásky pretrvajú. Nakoniec sa všetci stretneme so svojimi milovanými a ešte mnoho iného.

03 Boh je láska

Pri téme BOH je viac ako pri iných opisoch zážitkov z druhej strany zjavné, ako bolestivo sme obmedzení našim jazykom a našou predstavivosťou, pokiaľ ide o vyjadrenie niečoho čo sa ďaleko vymyká našej skúsenosti.

Pod pojmom láska si každý môže predstaviť niečo iné. Niekedy sa zdá, že v našej západnej spoločnosti môže byť láska braná dokonca ako prejav určitej slabosti alebo zmäkčilosti. Každopádne bez výnimky, podľa všetkých svedectiev slovo láska najlepšie vystihuje ako ľudia vnímajú to čo nazývame slovom BOH, ZDROJ STVORENIA. BOHa opisujú ako nekonečne milujúcu silu, pokoj, blaženosť a múdrosť — zdroj všetkého života a všetkého čo bolo, je a bude.

Cítia dokonalé prijatie aj napriek všetkým svojim slabostiam a chybám a vo svetle tohto zážitku ľudia často prežívajú veľkú ľútosť nad svojimi „prehreškami" — činmi motivovanými sebectvom. Láska, o ktorej hovoria je nielen bezpodmienečná, ale aj nekonečne mocná a múdra. Dokonale rozumie ľudskej nedokonalosti a nekonečne prekračuje obraz starého muža s bradou, ktorý súdi svet.

Podľa niektorých svedectiev má BOH dokonca úžasný zmysel pre humor a vo svojej nepredstaviteľnej veľkoleposti vyžaruje nesmierny súcit a jemnosť. Všetky pokusy opísať BOHa zdôrazňujú neopísateľný úžas a dokonalý archetyp ľudských ideálov. BOH nie je pomstychtivý, nad nikým nevynáša súdy ani nepotrebuje uctievanie. BOH je chápavý a milosrdný, trpezlivý so svojím stvorením. Dokonalý tvorí dokonalosť, svety nekonečných možností kde vládne slobodná vôľa. V konečnom dôsledku, ale všetko zapadá do dokonalého plánu, ktorého dokonalosť nevidíme z obmedzenej ľudskej perspektívy.

04 Všetko je jednota

Nič neexistuje nezávisle a oddelene od ničoho iného. Všetko je prepojené. Každá myšlienka, každé slovo, každý čin vyvoláva dominový efekt ako keď hodíme kameň do pokojnej hladiny rybníka, šíri sa jedna vlna za druhou.

Nič neostáva bez odozvy, všetko je spolu previazané. Ako povedal Rumi: „Nie si len kvapkou v oceáne, ale celý oceán v kvapke".

05 Efekt motýlích krídel

Najväčším prekvapením počas panoramatického prehľadu — revízie života, keď má človek možnosť zažiť svoj život aj z perspektívy ďalších účastníkov rôznych udalostí jeho života — je, že aj tie najmenšie skutky lásky a dobra môžu zarezonovať celým vesmírom.

Sú to práve tie nezištné činy na ktoré hneď zabudneme a nepovažujeme ich za dôležité. Keď sa na niekoho usmejeme, pohladkáme vystrašené zviera, dáme pár drobných niekomu bez domova — to je to, čo má z duchovného hľadiska obrovskú hodnotu, nezištnosť a úprimnosť prejavu dobrej vôle. Aj ten najmenší čin láskavosti môže odštartovať sled udalostí s významným dopadom na kvalitu života niekoho iného.

06 Nie sme tu len raz

Reinkarnácia je proces zušľachťovania vedomia. Existencia minulých životov nie je len východný ezoterický koncept ale aj skutočnosť podložená bohatým vedeckým výskumom a praxou mnohých psychoterapeutov zaoberajúcich sa regresnou hypnózou.

Jeden život nestačí. Na ceste vývoja, vedomie — duša prechádza z jedného tela do druhého akoby si prezliekala šaty, dychtivá po nových skúsenostiach a raste.

07 Karma nám pomáha rozumieť dôsledkom našich činov

Každá akcia vyvolá reakciu. Karma je zákon kauzality. Tak ako ho vieme vypozorovať na materiálnej úrovni, platí aj na úrovni duchovnej. Neexistuje ultimátny sudca. Spravodlivosť je zakotvená v zákonitostiach vesmíru.

Univerzálna spravodlivosť nie je však spravodlivosťou odplaty a hnevu, ale skôr zákon vyrovnania energií. Vrana k vrane sadá, rovný rovného si hľadá. Negatívni ľudia priťahujú negatívne situácie. Nenávisť a ubližovanie plodí len ďalšiu nenávisť a ubližovanie, nie je na tom nič nadprirodzené. Pôsobenie tejto zákonitosti vieme vysledovať v rôznych oblastiach ľudského života. Niekedy sa nemusí však prejaviť hneď a výsledky našich činov nás môžu čakať v našej ďalšej inkarnácii. Nikdy to však nie je trest uložený nejakou pomstychtivou bytosťou, ale skôr zrkadlom našich činov, ktoré nám pomáha rozumieť dôsledkom nášho konania a motivácie.

08 Slobodná vôľa je hlavným princípom evolúcie vedomia

Sloboda je najväčšie privilégium ľudských bytostí a zároveň fundamentálna podmienka evolúcie vedomia. Sloboda znamená možnosť voľby. Hovorí sa, že múdri sa učia na chybách iných, ale bez možnosti robiť chyby by sme nemali nikoho od koho by sme sa mohli učiť.

Preto je rovnako dôležité mať možnosť robiť chyby ako je dôležité mať možnosť sa z nich aj poučiť.

Na druhej strane skutočná slobodná vôľa začína až tam kde končí hlboká nevedomosť a područie závislostí. Iba vtedy keď poznám dôsledky dvoch rôznych rozhodnutí a chápem čo robím, môžem naozaj uplatniť slobodnú vôľu — v zmysle informovaného rozhodnutia — inak je to len výber z dvoch neznámych, alebo výsledok podvedomého nutkania, pudov alebo strachu. A tak najprv si vyberáme nevedome — neslobodne, pretože potrebujeme porozumieť a zažiť čo tento výber znamená. Neskôr keď začneme rozumieť dôsledkom našich rozhodnutí začíname voliť vedome — slobodne. A tak sa vedomý úmysel — zámer stáva hnacím prvkom karmy.

09 Večné zatratenie neexistuje

Aj keď menšina zážitkov opisuje aj „pekelné" oblasti a „démonické" bytosti, vždy bez výnimky uvádza aj záchranu od svetelných bytostí v okamihu úprimnej prosby o Božiu pomoc.

Každý má slobodnú voľu a podľa svojej vôle môže zotrvávať dokonca aj v najnižších ríšach nenávisti a utrpenia až kým sa nerozhodne pre niečo vyššie. Nekonečná láska

stvoriteľa je vždy pripravená poskytnúť pomoc volajúcej duši. Avšak v súlade s rešpektovaním zákona slobodnej vôle je potrebné o pomoc úprimne požiadať. Veď koniec koncov, ktorý ľudský rodič so všetkou svojou nedokonalosťou by odsúdil svoje milované dieťa na večné muky. Ako by sa také konanie dalo prisúdiť bytosti nekonečnej lásky a múdrosti?

10 Myšlienky a emócie sú formou energie a nástroje tvorenia

Naše vnútorné nastavenie sa odráža v našich myšlienkach a emóciách. Všetci prežívame širokú škálu emócií: strach, hnev, radosť, pokoj, lásku — na čo sa ale kladie obzvlášť dôraz je to čo je v nás dominantné a pretrvávajúce.

Akým myšlienkam dávame najväčší priestor v našej každodennosti? Aké emócie prežívame najčastejšie: je to pokoj, sú to obavy alebo dokonca hnev? Čím sa najviac zaoberáme v našich mysliach: je to politika, globálne problémy, konflikty?

Vedomie je život sám a prostredníctvom našej pozornosti prepožičiavame životnú energiu rôznym myšlienkovým formám. Tieto myšlienkové formy majú svoj energetický potenciál, ktorý prežívame cez naše emócie. Kľúčom je teda samotná pozornosť. Mali by sme si viac všímať čomu prepožičiavame svoju životnú energiu a aký to má na nás vplyv. Tým, že si nedávame pozor na to čo vpúšťame do svojho vedomia a čomu zámerne venujeme pozornosť, dávame naše blaho a náš vnútorný pokoj na milosť a nemilosť nášmu okoliu.

Opakujúce sa myšlienkové vzorce so silným emocionálnym nábojom majú najväčší potenciál tvorenia. Tak ako pri každej činnosti opakovaním vzniká zvyk, ktorý nám skôr či neskôr prinesie svoje ovocie. Negatívne emócie a myšlienky vytvárajú a priťahujú negatívne skúsenosti a naopak. Nie je dôležité len to čím kŕmime naše telo,

ale aj to čím kŕmime našu myseľ — hudba, filmy, knihy, v akom prostredí sa zdržiavame a s akými ľuďmi sa pravidelne stretávame, to všetko spoluvytvára kvalitu nášho života.

11 Vesmír je plný života

Vesmír, podľa výpovedí viacerých ľudí s NDE, je plný života. Vedomie na seba preberá rôznorodé formy. Ľudia putovali čarovnými vodnými a vzdušnými svetmi, pričom sa každý svet od seba líši nie len krajinou ale aj bytosťami, ktoré ich obývajú.

Okrem toho, že náš vesmír prekypuje životom je tu nespočetne veľa iných dimenzií a vesmírov, ktoré vedomie používa na získavanie skúseností, pričom náročnosť daného životného prostredia zodpovedá úrovni na pomyselnej stupnici evolúcie vedomia. Niektorí to opisujú podobne ako náš školský systém. Nikto nezačína doktorandským štúdiom na univerzite. Jedná sa o postupný proces založený na slobodnej vôli a poháňaný túžbou po vývoji a raste. Celý tento proces je umožnený ohromnou radosťou z procesu tvorenia nových svetov.

12 Život na zemi je jeden z najťažších

Život na zemi je plný utrpenia a bolesti. Nedáva to zmysel. Akoby si niekto mohol z vlastnej vôle zvoliť život v tak ťažkých podmienkach a čeliť toľkým útrapám?

Všetko sa však javí inak z perspektívy duše, ktorá pozná svoju nezničiteľnú a neohroziteľnú podstatu. Z jej pohľadu je život na zemi len okamihom, vie že sa jej nič nemôže stať a potenciál pre rast je ohromný. Skúsenosť duality a kontrastu umocňuje intenzitu skúseností, ktorá zas urýchľuje vývoj. Najťažšie životné skúsenosti prinášajú najväčší potenciál rastu, a to je hlavná motivácia duše — prehlbovanie a rozširovanie vedomia.

13 Závoj zabudnutia nie je pádom do nemilosti

Život na tejto zemi nie je trest. Práve naopak, je to výnimočná príležitosť na rast a expanziu vedomia. Nie každej duši je umožnená inkarnácia na tejto zemi. Je potrebná určitá vyzretosť.

Samotný proces inkarnácie predstavuje ohromnú výzvu a niektorí opisujú už len narodenie ako obdivuhodný úspech sám o sebe. Vedomie počas inkarnácie podstupuje tak intenzívny pokles vibrácií, že duša sa zrazu môže rozhodnúť prerušiť tento proces a sama bojuje proti narodeniu, čo môže viesť až k potratu. Pre život na zemi je charakteristický závoj zabudnutia, ktorý umožňuje skúsenosť oddelenosti a nespočet možností uplatnenia vlastnej voľby.

Na druhej strane, vo svojom prirodzenom stave, duša prekypuje šťastím a láskou. Je v stave dokonalej jednoty, kde neexistujú také možnosti prežívania skúseností ako na zemi, v stave oddelenosti a zabudnutia. Skutočná slobodná vôľa sa môže uplatniť a rozvíjať len vtedy, keď nie sme nikým a ničím ovplyvnení, keď máme možnosť širokého výberu a široký výber je možný len v podmienkach duality a kontrastu.

14 Existuje plán duše

Pred každou inkarnáciou si duša spolu so svojimi duchovnými radcami plánuje, čo sa chce na zemi naučiť — môže to byť prehĺbenie súcitu, rozvinutie schopností liečenia, posilnenie svojej nezávislosti, naučenie sa odpusteniu.

Dôvodov je toľko a sú tak rozmanité ako mnoho je duší, ktorým je umožnený život na zemi. Na dosiahnutie svojich cieľov si duša plánuje dôležité podmienky života: vyberá

si svojich rodičov, krajinu, osobnostné charakteristiky, svojich partnerov, hlavné životné míľniky, ako aj spôsob odchodu. Deje sa tak za pomoci múdrych duchovných radcov, ktorí sú na svojej ceste ďalej a vedia kvalifikovane poradiť ako si zvoliť to, čo najlepšie bude vyhovovať účelu a intenzite danej skúsenosti.

15 Cieľom je spomenúť si na to kto sme

Všetci hľadáme šťastie a väčšinou to šťastie vidíme vo vonkajšom svete. Šťastie hľadáme v ideálnom partnerovi, v ideálnej práci, v rodine, v ideálnych životných podmienkach. Všetko to má samozrejme svoju hodnotu.

Väčšinou je to ale niečo čo nám stále uniká, čo existuje v našich predstavách a ideáloch. Ak sa nám náhodou aj podarí dosiahnuť svoj cieľ, nájsť si ideálneho partnera, kúpiť si drahé auto alebo krásny dom, nakoniec ten pocit šťastia aj tak vyprchá — to čo sa nám zdalo také vzácne sa postupom času premení na samozrejmosť.

Niektoré svedectvá ponúkajú zaujímavú výzvu a to skúsiť porozumieť kým v skutočnosti sme. Pre väčšinu ľudí bolo vidieť vlastné telo z perspektívy vznášajúcej sa duše nad operačným stolom veľkým prekvapením. Hľadíte na telo bez života, ktoré ste považovali celý ten čas za svoje ja a predsa cítite že ste úplný a nič vám nechýba. Mnoho z nich opisuje pocit totálnej nezainteresovanosti, akoby to telo nemalo s nimi nič viac spoločné.

Nielen podľa mnohých svedectiev zážitkov blízkej smrti, ale aj podľa mnohých východných spirituálnych tradícií ako je budhizmus alebo advaita védanta je len jeden zdroj neobmedzeného a pravého šťastia a to je naša pravá podstata — čiré koncentrované vedomie bez myšlienok a predstáv, oslobodené od žiadostí, hlboko

zakorenené vo svojom vlastnom bytí, presahujúce osobnosť a oddelenosť. Všetko šťastie vesmíru je ukryté v nás samých.

16 Zmysel evolúcie vedomia je rozširovať lásku a radosť z bytia

Podľa viacerých výpovedí cesta každej jednotlivej duše prináša nielen rast a vývoj vedomia na individuálnej úrovni ale, keďže z absolútneho hľadiska je všetko súčasťou nekonečnej jednoty, svojimi skúsenosťami a rastom prispieva k expanzii vedomia veškerenstva.

Žiadna bolesť ani utrpenie nie sú zbytočné. Každá skúsenosť nás učí — niečo pridáva. Každá duša so sebou domov prináša svoje bohatstvo, o niečo rozširuje a zušľachťuje celok, ktorého je súčasťou.

Je ťažké predstaviť si radosť z tvorenia a blaženosť bytia, keď je človek zavalený každodennými starosťami alebo práve prežíva traumatickú skúsenosť. Je ťažké predstaviť si našu identitu ako dokonalú jednotu všetkého čo je, bolo a bude. Akoby nás všetko to ťažké v živote nejakým spôsobom pretváralo, prehlbovalo — akoby sme nevedeli dostatočne oceniť všetku tu radosť a blaženosť bez utrpenia. A tak každá odvážna duša na svojej ceste poznania obohacuje svojimi skúsenosťami celé stvorenie. A stvorenie vzniká tvorením a z toho má radosť.

17 Jediné správne náboženstvo

Existuje len jedno jediné pravé náboženstvo a to je náboženstvo lásky, múdrosti, tolerancie, slobody a pokoja — náboženstvo poznania a porozumenia.

Mali by sme klásť menší dôraz na ideológiu a dogmy, ktoré si nevieme sami overiť vlastnou skúsenosťou a viac sa zamýšľať nad praktickými radami daného

náboženského prúdu. Pretože to čo si nevieme sami overiť vlastnou skúsenosťou nám len ťažko môže pomôcť v hlbšom porozumení.

Všetci niečomu veríme, či je to samotná náboženská ideológia, filozofia, agnosticizmus alebo ateizmus. Otázka je akým spôsobom nám naša viera pomáha v našom živote? Je to niečo, čo nás vedie k rozporu a konfliktu s inými alebo nás to inšpiruje k väčšej tolerancii? Pomáha nám to cítiť sa nadradení — lepší, že len to naše je to práve? Dokonca aj u zástancov toho istého náboženstva sa viera môže prejaviť diametrálne odlišne. Viera je osobná a niekedy viac ako samotné náboženstvo odráža pravdu o nás samých.

XVIII

Zlaté pravidlo

Ak by sme chceli zredukovať všetky odporúčania ľudí po zážitku blízkej smrti na jedno jediné najdôležitejšie, tak by to bolo zlaté biblické pravidlo.

„Všetko, čo chcete, aby ľudia robili vám, robte aj vy im" (Matúš 7:12). Niekedy sa uvádza aj jeho negatívna forma: „Čo nechceš, aby ti iní činili, nečiň ani ty im" (Tob 4,15). Vo svetle predchádzajúcich odkazov na jednotu a vzájomné karmické pôsobenie zlaté pravidlo predstavuje logické a veľmi praktické usmernenie. Je potrebné snažiť sa o uvedomelosť a pestovať schopnosť pozrieť sa na danú situáciu aj očami druhého, snažiť sa vcítiť do pôsobenia našich činov na našich blížnych. Zlaté pravidlo nás učí dôležitosti byť empatický a nikoho nesúdiť. Ak vieme pomôcť pomôžme, ak nie aspoň nikomu neubližujme.

ČASŤ ŠIESTA

Úvahy

Zamyslenia na ceste poznania

ÚVAHA

blog-zdroj-vedomia

Je myseľ a vedomie len produktom fyziologických procesov mozgu alebo mozog skôr plní len funkciu filtra vedomia?

Je možné aby sa súčasná psychológia zaoberala mystickými a transcendentálnymi skúsenosťami ako legitímnymi predmetmi vedeckého skúmania?

Vedecký dogmatizmus

Smutnou pravdou je, že pokiaľ sa nejaké javy vymykajú všeobecne príjmanému rámcu súčasných vedeckých poznatkov, prevláda tendencia ich automaticky zmietnuť zo stola s tým, že sa jedná len o akési anomálie a nezasluhujú si ďalšie úsilie skúmania.

Takýto prístup ale nemožno označiť za skutočný vedecký skepticizmus, ktorý danú hypotézu buď vyvráti alebo potvrdí na základe získaných dôkazov, ale skôr za vedecký dogmatizmus založený na viere, že všetky javy musia byť vysvetliteľné v rámci daného súboru aktuálne dostupných poznatkov. A pokiaľ nie sú, jednoducho ich ignorujeme alebo označíme ako niečo nevedecké a nadprirodzené. Veď nakoniec to nie je nič nové. Už v histórii sme boli svedkami mnohých prípadov, kedy boli nové a často revolučné vedecké teórie alebo zistenia hanlivo oponované a ich zástanci boli v tom lepšom prípade spoločensky stigmatizovaní alebo dokonca perzekuovaní.

Neuspokojivé vysvetlenia

V každom prípade, súčasný materialistický redukcionizmus ani výpočtová teória mysle ako prevládajúce vedecké dogmy neposkytujú ani vzdialene uspokojivé vysvetlenie mnohých "anomálnych" fenoménov ako sú napríklad zážitky blízkej smrti, veridické vnímanie, mimotelové zážitky a pod. Kumulatívna váha obrovského množstva týchto fenoménov si vyžaduje významné rozšírenie súčasného vedeckého prístupu a prehodnotenie toho čo naozaj vieme a čomu len veríme alebo chceme veriť.

Filter vedomia

Základný princíp teórie filtra alebo transmisie, ktorú rozvinuli Myers, James a Henri Bergson, je radikálne odlišný od materialistického pohľadu. Podľa tohto modelu mozog vedomie nevytvára ani negeneruje. Jeho primárnou funkciou je skôr obmedzovať, zaostrovať alebo prenášať oveľa širšie, primárne vedomie, ktoré existuje nezávisle od neho. Z tohto pohľadu je mozog „orgánom pozornosti k životu", ktorý

filtruje a selektuje z tohto širšieho vedomia len tie informácie, ktoré sú relevantné pre biologické prežitie organizmu. Tento model elegantne vysvetľuje mnohé anomálne javy, ako sú napríklad zvýšená mentálna jasnosť počas zážitkov blízkej smrti, keď je mozgová aktivita utlmená alebo neprítomná.

Z tohto pohľadu sa mozog zdá byť v rovnakom vzťahu s vedomím ako je rádiový príjmač k rádiovému vysielaniu. Je pravda, že keď sa rádio pokazí nič nepočujeme ale tiež to neznamená, že vysielanie skončilo. Obdobne obmeny alebo prerušenie fyziologických procesov mozgu zredukuje pozorovateľné prejavy mysle ale nemusí to nevyhnutne znamenať prerušenie existencie vedomia.

Neredukovateľná myseľ

Aj keď súčasné prevládajúce názory v psychológii, neurovede a filozofii mysle tvrdia, že všetky aspekty ľudskej mysle a vedomia sú generované fyzikálnymi procesmi prebiehajúcimi v mozgu, existuje systematické vedecké úsilie o zmenu paradigmy. Príkladom takéhoto úsilia je aj výskum zosumarizovaný v knihe „Neredukovateľná myseľ".

Táto kniha empiricky dokazuje, že tento redukčný materializmus je nielen neúplný, ale aj nepravdivý. Autori systematicky zhromažďujú dôkazy o rôznych psychologických javoch, ktoré je extrémne ťažké, a v niektorých prípadoch jasne nemožné, vysvetliť konvenčnými fyzikalistickými pojmami.

Témy, ktorými sa kniha zaoberá, zahŕňajú javy extrémneho psychofyzického vplyvu, pamäť, psychologické automatizmy a sekundárnu osobnosť, zážitky blízkej smrti a súvisiace javy, kreatívnu genialitu a „mystickú" zmenu stavov vedomia, či už spontánne alebo vyvolané drogami.

Viac o knihe nájdete TU.

ÚVAHA

blog-cesta-slobody

Od ranného detstva sa učíme rôznym pravidlám ako fungovať v spoločnosti. Učíme sa ovládať svoje telo, reč a svoju myseľ — učíme sa ako žiť na tomto svete. Svet postupne utvára našu osobnosť. Je potrebné mať vyvinuté zdravé ego a zdravú myseľ, aby sme sa vedeli vo svete orientovať a interagovať s ostatnými ľudmi. Stojí nás to všetko veľa úsilia, bolesti a sebazapierania.

Prečo by sme mali teda považovať ego alebo myseľ za niečo zlé? Prečo sa takmer všetky východné filozofie počnúc Budhom a končiac Lao C-em snažia ega zbaviť a považujú ho za koreň všetkého ľudského utrpenia?

Čo to vlastne znamená — zbaviť sa ega? Alebo ako chceme vo svete fungovať bez mysle? V kontexte západnej kultúry posadnutej kontrolou a neustálym dosahovaním to veľmi nedáva zmysel.

Navrhujem, poďme si najskôr ujasniť terminológiu. Čo to ego vlastne je? Čo sa tým myslí? Ego je pojem, ktorý má rôzne významy v závislosti od kontextu, najčastejšie sa používa v psychológii ale rovnako aj v hovorovej reči.

Ego v psychológii

V psychológii, napríklad v psychoanalýze Sigmunda Freuda je ego (lat. ja) jednou z troch zložiek osobnosti (spolu s id a superego). Predstavuje vedomú, racionálnu časť osobnosti, ktorá je akýmsi sprostredkovateľom medzi inštinktívnymi pudmi (id) a morálnymi požiadavkami (superego), ako aj vonkajšou realitou. Je zodpovedné za uvedomovanie si seba samého a vlastných túžob. Usiluje sa o uspokojenie potrieb jednotlivca realistickým a sociálne prijateľným spôsobom, čím udržiava psychickú rovnováhu.

V bežnej reči sa slovo „ego" často používa v zmysle prehnaného sebavedomia. Osoba s veľkým egom môže byť vnímaná ako sebecká, namyslená alebo zameraná výlučne na seba (egocentrická).

V spiritualite v niektorých duchovných smeroch sa ale ego chápe odlišne, často ako prekážka osobného rastu, iluzórna predstava o sebe samom, ktorá nás oddeľuje od nášho skutočného, duchovného ja.

Celkovo možno povedať, že ego je dôležitý aspekt ľudskej psychiky, ktorý môže byť „dobrým sluhom, ale aj zlým pánom" v závislosti od jeho rovnováhy a vplyvu na naše správanie. A tu sa možno skrýva kľúč k hlbšiemu porozumeniu. Možno to nie je tak o tom niečo v nás zničiť alebo potlačiť, ale skôr o niečom inom...

Myseľ, ktorá nás ovláda

V súčasnosti je veľmi populárne hovoriť o pozitívnom myslení, manifestácii alebo o zákone príťažlivosti. Chceme pozitívne myslieť, aby sme si pritiahli do života niečo čo nám prinesie šťastie. Chápeme, že to „správne" myslenie o ktorom sa už toľko toho napísalo je nejak dôležité. Keď ale pozornejšie preskúmame samých seba, možno náš skutočný problém nie je ani tak v tom, že nemyslíme správne (nech už to znamená čokoľvek), ale skôr v tom, že naozaj dobrovoľne a úmyselne myslíme len občas. Každú chvíľu sme zaplavení chaotickými myšlienkami, dojmami alebo neustálou analýzou svojho okolia a svojich problémov.

Väčšinou sa nám myslenie viac deje, a to nedobrovoľne. Ako raz napísal Eckhart Tolle: „V skutočnosti teda nejde o to, že svoju myseľ používate nesprávne — vy ju nepoužívate vôbec. Ona používa vás. A to je tá choroba."

A aj keď to občas môže byť otravné a vyčerpávajúce, to samo o sebe nie je jediný problém. My veríme, že sme našou mysľou — naša myseľ sa stala nespochybniteľnou súčasťou našej identity. A aj napriek tomu, že v prevažnej miere ani nie sme autormi našich myšlienok. Pri hlbšom pohľade je väčšina z nich ovplyvnená alebo priamo pochádza z rôznych médií, podvedomých programov a šablón prameniacich z výchovy, sociálneho prostredia a pod. Z tohto hľadiska je naše myslenie teda produktom hlavne vonkajších vplyvov.

Občas sa snažíme pred našou mysľou niekam schovať. Existuje množstvo viac alebo menej škodlivých únikov. V tom lepšom prípade to môže byť niečo konštruktívne ako napríklad práca, šport alebo umenie. V tom horšom prípade sa uchýlime rovno k alkoholu alebo iným drogám. Stratégie úniku sú rôzne ale cieľ je rovnaký — utíšiť našu myseľ a trošku si od nej oddýchnuť.

Na tomto mieste môžeme nájsť paralelu k niektorým posolstvám zo zážitkov blízkej smrti, ako napríklad to od Billa Letsona, ktorý hovorí, že „cieľom tu na tejto zemi je prebudiť sa — s radosťou, láskou a trpezlivosťou si uvedomiť, kto naozaj sme."

Cesta poznania

A tak, keď sa bavíme o rozpustení ega, vyslobodení, osvietení, máme skôr na mysli cestu poznania o tom kto naozaj sme — ide o rozpustenie nášho mentálneho obrazu, ktorý sme si o sebe nevedomky vytvárali už od ranného detstva a ktorý je držaný pri živote neustálou myšlienkovou aktivitou.

To je možné jedine uvedomením si, že nie sme našimi myšlienkami. Všimnite si, že aj keď sa nám na chvíľu podarí prestať myslieť, neprestávame existovať. Čo tu ale zostáva, čo pretrváva nemenné? Kto sme ak zabudneme na naše meno a našu históriu, to všetko je predsa v našej mysli a tvorí našu osobnosť?

Podkladom toho všetkého je čiré vedomie ako plátno na ktorom sa premieta náš život so všetkými udalosťami, myšlienkami, spomienkami, pocitmi... Musíme sa stíšiť, dosť dlho na to, aby sme sa vynorili zo záplavy neutíchajúcich myšlienok a pocítili úľavu a pokoj, ktorý sme celý ten čas hľadali na nesprávnych miestach. Nestratíme schopnosť myslieť, práve naopak, čerstvá myseľ je tvorivá, oddýchnutá a schopná originálnych myšlienok.

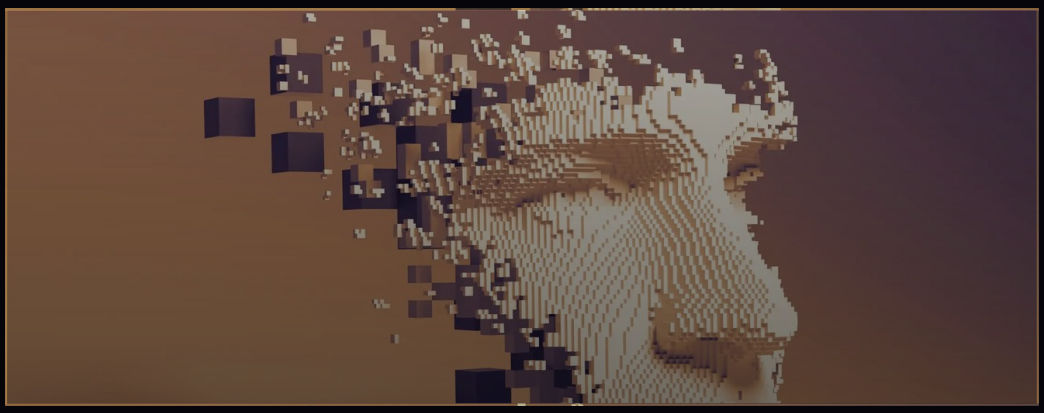
Kľúčom teda nie je nejaká abstraktná vražda ega, ale skôr ovládnutie našej mysle a poznanie, priama skúsenosť na vlastnej koži, že je tu niečo viac ako naša myseľ, niečo hlboké a tajomné, niečo v čom sa dá ľahko stratiť. A toho sa naše ego bojí, nechce prestať existovať a ani neprestane, tak ako neprestane fungovať naša myseľ. Rozdiel je len v tom, že zo zlého pána sa stane dobrý sluha. Uvedomíme si svoju pravú podstatu,

ktorá je v nás ukrytá ďaleko hlbšie ako je naša myseľ a ktorú práve naše myšlienky neúnavne prekrývajú.

Na hluk vo svojej hlave sme až tak zvyknutí, že ho už ani nevnímame. Je to podobné ako keď si zvykneme na zvuk chladničky. Diagnóza drvivej väčšiny ľudí sa stala normou a zároveň skrytým prekliatím zahaleným v nevedomosti o našej pravej podstate.

A tak sa vydávame na cestu poznania o nás samých...

ĎALEJ — SKRYTÁ IDENTITA →



ÚVAHA

blog-skryta-identita

Naša identita nie je len mentálny obraz, ktorý sme si o sebe viac či menej vedome vytvorili. Nie je to len naše meno, spoločenské postavenie, naša minulosť a všetko ostatné, s čím sa stotožňujeme. Je to aj množstvo podvedomých programov a vzorcov správania, ktoré sme postupne nadobudli počas detstva a ktoré nás ovplyvňujú často celý život. Tieto podvedomé tendencie správania pochádzajú zo silných emocionálnych zážitkov z minulosti, ktoré sa v nás ukrývajú vo forme energetických blokov. Energetický blok tvorí nespracovaná skúsenosť, niečo, s čím sme sa v danej situácii nestihli vyrovnať, niečo, čo sme neboli schopní prijať, a čo v nás vyvolalo silný odpor, a niekedy až nenávisť.

Podvedomie

Podvedomé programy sa nám najčastejšie odhaľujú vo vypätých životných situáciách, keď nás pohltia silné emócie. Energetické bloky sa odrážajú v našom reaktívnom správaní, keď sme úplne alebo čiastočne v područí strachu alebo hnevu. Môže to byť strach z ohrozenia nášho ega — mentálneho sebaobrazu pred druhými, alebo hnev plynúci z odporu k nejakému konaniu alebo názoru. Obidve emócie spolu úzko súvisia a častokrát je pravým zdrojom nášho hnevu hlboko zakorenený strach. Prejavov týchto energetických blokov je nespočet, ale všetky majú spoločné to, že pochádzajú z nášho podvedomia a keď vyjdú na povrch, neraz prekvapia aj nás samých.

V záujme zachovania a záchrany ega — nášho mentálneho sebaobrazu sme neraz schopní a ochotní rýchlo prejsť do protiútoku. Bijeme sa za svoj názor a obhajujeme svoju pozíciu, akoby na tom závisel celý náš život. Prichádzame s racionalizáciami svojho iracionálneho správania a hľadáme vinníkov všade okolo seba. Strácame objektívny pohľad na danú situáciu v snahe zachovať si svoju tvár. Ako sa viac a viac prepadávame do svojho sebaklamu ani si nevšimneme, že nám niečo podstatné uniká. Tak trochu to pripomína správanie alkoholika, ktorý si ani za svet nechce priznať, že má problém.

A tak žijeme v područí nášho podvedomia, ktorého iracionálne prejavy urputne obhajujeme, aby sme si zachovali našu iluzórnu predstavu o nás samých. Stali sme sa rukojemníkmi v čudesnom začarovanom kruhu nevedomosti, o ktorom budhisti hovoria ako o koreni utrpenia.

Konflikt

Je ťažké priznať si, že veľká časť našich životov je ovplyvnená niečím, čo si ani neuvedomujeme. A to čo ostáva skryté nevieme ani zmeniť. Nechápeme, prečo si neustále do života priťahujeme určitý typ partnerov alebo životných okolností. Vnímame to ako niečo čo sa nám deje ako obetiam nemilosrdného sveta.

Okrem nevedomej časti, ktorá významným spôsobom zasahuje do kvality nášho života sme neustále s niečím v konflikte. Konflikt pochádza z odporu a generuje napätie, ktoré bráni voľnému prúdeniu našej životnej energie. A ten hlavný konflikt je spôsobený nesúladom nášho života s našimi očakávaniami. Niekedy sa zdá akoby nám osud naschvál hádzal polená pod nohy a aj keď sa nám občas podarí dosiahnuť čo chceme, je to iné ako sme si predstavovali. Život sa stáva neustálym vyčerpávajúcim zápasom a to dokonca aj vtedy, keď sa navonok zdá byť všetko v poriadku. Koľko známych osobností prepadlo depresii a pritom navonok mali v živote všetko o čom väčšina len sníva — peniaze, moc, slávu, krásu... a predsa ich to neuchránilo od nich samých.

Ak je to tak, ako z toho potom von?

Odhalenie

Najprv je potrebné odhaliť skryté — zvedomiť si to čo vychádza z nášho podvedomia. Ide o nepriamy proces, keďže nemáme priamy prístup k svojmu nevedomiu. Je potrebné postupne kultivovať schopnosť nestranného pozorovateľa našich myšlienok, slov a činov a to predovšetkým v emocionálne vyhrotených situáciách. Snažiť sa

vypátrať to, čo nás núti správať sa určitým spôsobom. Čo v nás vyvoláva okamžité reakcie bez možnosti voľby? Čo je to, čo sa nás zmocňuje ako divoká rieka? Čím je emócia intenzívnejšia, tým viac potrebujeme byť ostražití.

Zo začiatku si všímame ako nás daná situácia úplne prevalcuje, postupne však nadobúdame stále väčší odstup potrebný na pozorovanie. Akoby časť nášho vedomia nezainteresovane sledovala danú situáciu zatiaľ čo iná je v nej naplno ponorená. Celé je to o uvedomovaní si a na to je potrebný odstup a prax. Naša cesta začína jemným tušením — keď si začíname v náznakoch uvedomovať našu nevedomosť, že je tu niečo dôležité čo nám uniká a má zásadný vplyv na náš život. Postupne si cibríme našu pozornosť až kým nie sme schopní nestrannosti. Časť nášho vedomia sa pozdvihne a sleduje udalosti s nadhľadom. Namiesto inštinktívneho útoku alebo obrany sa na vec dokážeme pozerať viac so zvedavosťou a údivom. Začíname sa vyslobodzovať z pevného zovretia reaktivity a otvárajú sa nám možnosti voľby ako v danej situácii chceme reagovať. Chce to prax vymaniť sa z inštinktov a prevziať slobodu vedomého rozhodovania.

Odpustenie

Nemusí sa nám páčiť, čo o sebe zistíme počas nestranného pozorovania, ale je potrebné ukončenie konfliktu — zmierenie, odpustenie. Je to práve vnútorný konflikt, ktorý nás drží v šachu a blokuje prúdenie drahocennej vitality v našom tele. Je to vnútorný konflikt, ktorý je v pozadí nespracovaných energetických blokov. Sme v konflikte s tým, čo nevieme prijať, s čím sa nevieme alebo nechceme zmieriť. Náš vnútorný odpor podvedome riadi náš osud. Musíme si odpustiť, že sme takí akí sme a musíme odpustiť aj svetu, že nie je taký aký by sme ho chceli mať. Musíme tiež

odpustiť naším vinníkom, veď ani my nie sme bez viny. Kľúč k odpusteniu je súcit, ktorý plynie z porozumenia ľudskej krehkosti, toho že tým čo bolo ublížené ďalej ubližujú, lebo sa nevedia zmieriť so svojím hnevom a strachom. Zatvrdené srdce praská pod tlakom utrpenia a cez túto trhlinu začína prenikať láska a porozumenie.

Nie je to ľahká cesta ale určite stojí za to.

ĎALEJ — SLOBODNÁ VÔĽA →

ÚVAHA

blog-slobodna-vola

Slobodná vôľa vs. Osud

Do akej miery utvárame svoj osud? A do akej miery sú naše rozhodnutia naozaj slobodné? Viaceré svedectvá blízkej smrti hovoria o pláne duše, ktorý si spolu so svojimi duchovnými radcami pripravíme ešte pred narodením. Okrem toho existujú mnohé duchovné tradície, ktoré zdôrazňujú, že všetko je predom dané. Kde je potom priestor pre slobodnú vôľu? A čo to vlastne tá slobodná vôľa je?

Slobodná vôľa patrí medzi pojmy, ktoré používame s takou samozrejmosťou, až prestávame pochybovať o ich obsahu. Predpokladáme, že ju máme jednoducho preto, že sme ľudia. Rozhodujeme sa, volíme, konáme — a tieto činy automaticky označujeme za prejav slobodnej vôle. No keď sa na vlastné rozhodovanie pozrieme bližšie, vynára sa otázka: do akej miery skutočne volíme a do akej miery len reagujeme?

Možno slobodná vôľa nie je prirodzeným — východiskovým stavom ľudskej existencie, ale skôr schopnosťou, ktorá sa rodí spolu s určitým odstupom. Odstup namiesto úplného pohltenia danou situáciou nám dáva priestor pre vedomú voľbu.

Človek sa rodí do sveta vedený silnými inštinktami. Nervový systém reaguje skôr, než si to uvedomíme. Emócie a myšlienky vznikajú automaticky a myseľ si vytvára vzorce, ktoré jej umožňujú prežiť v zložitom prostredí. Väčšina každodenného života sa odohráva práve v tejto dynamike: reagujeme na podnety, opakujeme naučené správanie, nasledujeme impulzy, ktoré v nás vznikli dávno predtým, než sme si ich dokázali uvedomiť.

Ak niekto zakaždým reaguje hnevom na kritiku, ak sa opakovane ocitá v rovnakých konfliktoch, ak túži po zmene, no stále koná rovnako... je jeho správanie skutočne slobodné? Alebo je len prejavom nevedomých vzorcov, ktoré sa neustále opakujú?

„Ten, kto pozná seba a svoje túžby, je viac než otrokom osudu; poznáva zákony vlastnej povahy." — Baruch Spinoza

Moderná neuroveda tento pohľad ešte viac prehlbuje. Výskumy ukazujú, že mozog začína pripravovať rozhodnutie skôr, než si ho človek uvedomí. Elektrická aktivita v nervovej sústave predchádza pocit „ja som sa rozhodol". Neurovedec Benjamin Libet tento jav komentoval takto:

„Vedomý úmysel síce nespúšťa impulz, ale môže ho korigovať." — Benjamin Libet

Toto „právo veta" je kľúčové. Naznačuje, že slobodná vôľa neleží v samotnom vzniku impulzu, ale v schopnosti uvedomiť si ho a nechať ho prejsť bez automatického nasledovania. Sloboda sa teda nezačína tam, kde niečo vznikne, ale tam, kde sa k tomu vytvorí vedomý vzťah — reakcia.

Uvedomelosť je bod obratu. V momente, keď si človek začne všímať svoje myšlienky, emócie a telesné reakcie, vzniká medzi podnetom a reakciou jemný, no rozhodujúci priestor. Viktor Frankl, rakúsky neurológ a psychiater, zakladateľ existenciálnej analýzy a logoterapie tento priestor pomenoval slovami, ktoré sa stali takmer definíciou vnútornej slobody:

„Medzi podnetom a reakciou je priestor. V tomto priestore je naša moc vybrať si odpoveď. V našej odpovedi spočíva náš rast a naša sloboda." — Viktor Frankl

Sloboda a vôľa

Slobodná vôľa sa teda nerodí z potlačenia inštinktov, ale z ich uvedomenia. Keď dokážeme vidieť hnev bez toho, aby nás ovládol. Keď rozpoznáme myšlienku ako jav, nie ako nepopierateľnú pravdu. Keď si všimneme túžbu bez nutkania ju okamžite naplniť. Vtedy sa prestávame správať ako obeť vlastných impulzov a začíname konať ako vedomé bytosti.

Duchovné tradície hovoria o tomto bode ako o prebudení. Nie v zmysle úniku zo sveta, ale v zmysle rozpoznania rozdielu medzi tým, čo sa v nás odohráva, a tým, kým sme. Buddhizmus učí, že utrpenie vzniká zo stotožnenia sa s mentálnym obsahom. Keď toto stotožnenie povolí, objaví sa sloboda. Eckhart Tolle to vyjadril jednoducho:

„Keď si uvedomíš, že nie si svojimi myšlienkami (túžbami, emóciami…), myšlienky nad tebou strácajú moc." — Eckhart Tolle

Paradoxne, čím viac si uvedomujeme vlastné obmedzenia, tým slobodnejšími sa stávame. Uvedomelý človek nepopiera vplyv minulosti, biológie ani prostredia. Vidí ich jasnejšie než ktokoľvek iný. No práve preto nimi nie je bezvýhradne ovládaný.

Slobodná vôľa tu nie je popretím príčiny a následku, ale schopnosťou vstúpiť do ich pôsobenia s otvorenými očami.

Najhlbšie prejavy slobodnej vôle sa neodohrávajú v dramatických rozhodnutiach, ale v tichých vnútorných momentoch. V rozhodnutí nereagovať okamžite. V ochote zostať s nepríjemným pocitom bez potreby úniku. V schopnosti mlčať tam, kde by kedysi nasledovala automatická obrana. Tieto nenápadné akty sú prejavom slobody v jej najčistejšej podobe.

Slobodná vôľa preto nie je stav, ale proces. Nie je niečím, čo máme raz a navždy. Rastie spolu s našou schopnosťou sebapozorovania, vnútorného ticha a poctivého pohľadu na seba samých. Čím viac svetla vnášame do vlastného vnútorného sveta, tým menej nás riadia nevedomé sily. A čím menej sme ich rukojemníkmi, tým viac sa naše konanie stáva autentickým vyjadrením toho, kým sme.

Možno teda slobodná vôľa nie je hlasným vyhlásením „ja rozhodujem". Možno nie je triumfálnym gestom ega. Možno je to skôr tiché „vidím". A práve v tomto videní — jasnom, prítomnom a neodsudzujúcom — sa začína skutočná sloboda človeka.

Vedomý priestor

Ak slobodná vôľa vzniká spolu s uvedomelosťou, potom nevyhnutne vyvstáva ďalšia otázka. Akonáhle už nejednáme len na základe automatických impulzov, ale z vedomého priestoru medzi nimi, kto je vlastne ten, kto sa rozhoduje? Je to osobnosť, ktorú si o sebe rozprávame? Súbor návykov, spomienok a presvedčení? Alebo niečo tichšie, hlbšie, menej uchopiteľné?

V momente, keď si uvedomíme, že naše reakcie nie sú nevyhnutné, ale podmienené, vstupuje do hry zodpovednosť. Nie ako morálne bremeno, ale ako prirodzený dôsledok vedomia. Ak viem, že môžem nereagovať starým spôsobom, už nemôžem tvrdiť, že „nemám na výber". Sloboda a zodpovednosť sa tu ukazujú ako dve strany tej istej mince.

Zároveň sa začína rozplývať naša bežná predstava o identite. Ak dokážem pozorovať svoje myšlienky, emócie a impulzy, som nimi, alebo ich mám? A ak nimi nie som, čo to znamená pre ego — pre obraz „ja", ktorý sa snaží kontrolovať, obhajovať a upevňovať sám seba? Možno práve ego, ktoré si nárokuje slobodnú vôľu, je prvou prekážkou skutočnej slobody.

Nasledujúca kapitola sa preto nebude pýtať, či máme slobodnú vôľu, ale čo sa stane, keď ju začneme skutočne používať. Keď prestaneme konať zo strachu, návyku či sebapotvrdenia. Keď sa zodpovednosť prestane javiť ako povinnosť a začne sa javiť ako výraz integrity. A keď sa identita prestane opierať o ego a zakorení sa v prítomnom vedomí.

Pretože ak je slobodná vôľa ovocím uvedomelosti, potom zodpovednosť je jej koreňom — a otázka kto som jej najhlbšou skúškou.

ĎALEJ — ZODPOVEDNOSŤ →

ÚVAHA

blog-zodpovednost

Keď sa slobodná vôľa začne prejavovať nie ako impulz, ale ako vedomý priestor, nevyhnutne sa mení aj význam zodpovednosti. Už nejde o vonkajší tlak, o povinnosť vnucovanú autoritou, spoločnosťou či morálnym kódexom. Zodpovednosť sa stáva vnútorným javom — tichým uvedomením, že ak vidím, nemôžem nevidieť. A ak viem, nemôžem konať, akoby som nevedel.

V tomto bode sa mnohí ľudia začnú brániť. Slovo zodpovednosť v nich vyvoláva pocit ťažoby, obmedzenia alebo straty slobody. No ide o nedorozumenie. Zodpovednosť, ktorá vyrastá z uvedomelosti, nie je opakom slobody — je jej prirodzeným dôsledkom. Ak slobodná vôľa vzniká v priestore medzi podnetom a reakciou, potom zodpovednosť vzniká v okamihu, keď sa rozhodneme tento priestor neignorovať.

Náš príbeh

Zodpovedný človek nie je ten, kto sa nikdy nemýli, ale ten, kto sa už nemôže skrývať za výhovorky. Nemôže povedať: „Taký som," bez toho, aby si uvedomil, že tým len opisuje naučený vzorec. Nemôže donekonečna obviňovať okolnosti, keď vidí svoj vlastný podiel. Zodpovednosť tu nie je odsúdením, ale pravdivosťou voči sebe samému.

Práve v tomto bode sa začína rozpúšťať bežná predstava identity. Väčšina ľudí si pod „ja" predstavuje súhrn vlastností, príbehov, presvedčení a skúseností. Identita sa tak stáva príbehom, ktorý o sebe rozprávame — a ktorý sa snažíme udržať konzistentný. Tento príbeh má meno, minulosť, očakávania a obranné mechanizmy. Má tiež silnú potrebu mať pravdu, byť uznaný a cítiť sa bezpečne. Tento príbeh nazývame ego.

Ego samo o sebe nie je problém. Je praktickým nástrojom orientácie vo svete. Problém vzniká až vtedy, keď sa s ním úplne stotožníme. Keď veríme, že ním sme. Vtedy sa slobodná vôľa zužuje na obranu identity a zodpovednosť sa mení na ťažobu. Každá spätná väzba sa javí ako útok, každá zmena ako strata a každé priznanie chyby ako ohrozenie samotného „ja".

Uvedomelosť však do tohto mechanizmu vnáša trhlinu. Keď si človek začne všímať ego v akcii — jeho potrebu obhajovať sa, porovnávať, dokazovať, získať prevahu — dochádza k jemnému, no zásadnému posunu. Ego už nie je tým, kým je, ale tým, čo sa v ňom objavuje. A to, čo sa dá pozorovať, už nemá absolútnu moc.

V tomto bode sa identita prestáva javiť ako pevný bod a začína sa odhaľovať ako proces. Nie ako niečo, čo musíme chrániť, ale ako niečo, čo sa neustále mení. Slobodná vôľa sa tu prejavuje ako schopnosť nekonať v mene ega, ale v mene jasnosti. A

zodpovednosť sa stáva ochotou niesť dôsledky tohto konania bez potreby ospravedlňovať sa príbehom.

Zodpovednosť bez ega má zvláštnu kvalitu. Nie je dramatická. Nevyžaduje potlesk ani uznanie. Je pokojná, tichá a presná. Človek, ktorý koná z tohto miesta, nepotrebuje mať pravdu — potrebuje byť pravdivý.

Nepotrebuje sa obhajovať — vie, kde stál a prečo konal. A ak urobil chybu, dokáže ju vidieť bez sebazničenia aj bez sebaospravedlňovania.

Zároveň sa mení aj vzťah k vine a hanbe. Ego ich používa ako nástroje kontroly: buď na sebatrestanie, alebo na manipuláciu druhých. Uvedomelá zodpovednosť však tieto mechanizmy nepotrebuje. Vidí dôsledok, uzná ho a učí sa z neho. Nie preto, že musí, ale preto, že chce zostať so sebou v súlade.

V tomto zmysle sa slobodná vôľa, zodpovednosť a identita prestávajú javiť ako oddelené témy. Sú rôznymi aspektami jedného pohybu vedomia. Slobodná vôľa je schopnosť vidieť. Zodpovednosť je ochota konať v súlade s týmto videním. A identita sa postupne presúva z pevného obrazu „kto som" k otvorenému priestoru „kým sa stávam".

Možno teda dospelosť človeka nespočíva v sile jeho ega, ale v jeho priehľadnosti. V schopnosti nechať ego fungovať tam, kde je užitočné, a ustúpiť tam, kde bráni pravde. V tejto priehľadnosti sa rodí zvláštny druh slobody — sloboda, ktorá nepotrebuje dokazovanie. A zodpovednosť, ktorá nie je bremenom, ale prirodzeným vyjadrením integrity.

Ak slobodná vôľa začala tichým „vidím", potom zodpovednosť pokračuje rovnako tichým „konám v súlade s tým, čo vidím". A ego — kedysi hlasná trúba príbehu o „mne" — sa postupne mení na jeden z hlasov v širšom priestore vedomia.

Už nevládne. Len sa objavuje. A mizne.

ĎALEJ — UČITEĽ →

ÚVAHA

blog-ucitel

Utrpenie je jednou z mála skúseností, ktoré neobchádzajú nikoho. Objavuje sa v rôznych podobách — ako bolesť, strata, strach, prázdnota, vnútorný nepokoj. Napriek jeho univerzálnosti sa mu človek od nepamäti snaží vyhnúť. Utrpenie vnímame ako niečo, čo sa pokazilo, ako chybu v systéme života. A predsa, ak sa naň pozrieme pozornejšie, ukáže sa ako jeden z najsilnejších impulzov k prebudeniu vedomia.

Zatiaľ čo pohodlie nás často uspáva, utrpenie nás núti zastaviť sa. Rozbíja ilúziu kontroly, narúša obraz ega a odhaľuje miesta, kde sme najviac stotožnení so svojimi príbehmi. Ego utrpenie neznáša. Vníma ho ako hrozbu svojej identity a robí všetko pre to, aby ho potlačilo, vysvetlilo, alebo pred ním utieklo. No práve tým ho často prehlbuje.

Je dôležité rozlíšiť bolesť a utrpenie. Bolesť je prirodzená reakcia na stratu, zranenie či zmenu. Utrpenie vzniká vtedy, keď sa k bolesti pridá odpor — keď myseľ odmieta to,

čo sa deje. Keď si hovoríme, že sa to nemalo stať, že to nemalo bolieť, že by sme mali byť iní, silnejší, pokojnejší. V tomto odpore sa bolesť predlžuje a prehlbuje. Keď si dovolíme cítiť bolesť bez vnútorného boja, utrpenie sa začne rozpúšťať. Nie preto, že by zmizla bolesť, ale preto, že ju prestaneme znásobovať príbehom.

Čo v nás trpí?

Utrpenie nám odkrýva to s čím sa stotožňujeme. Vynáša na povrch naše pripútanosti, očakávania a presvedčenia o tom, ako by veci mali byť. Keď sa niečo v našom živote rozpadne, rozpadá sa často obraz, ktorý sme o tom mali. A ego, ktoré tento obraz chránilo, sa ocitá v ohrození.

V tomto zmysle je utrpenie pozvaním. Pozvaním k zastaveniu, k pohľadu dovnútra, k otázke, ktorú si v pohodlí často nekladieme: Čo presne vo mne trpí?

Keď utrpeniu prestaneme odporovať a dovolíme mu v nás prebývať, začne sa meniť jeho kvalita. Z pevného, zvierajúceho stavu sa stáva pohybom. Z niečoho, čo nás definuje, sa stáva niečo, čo prechádza vedomím. V tomto bode sa utrpenie prestáva javiť ako trest a začína sa javiť ako učiteľ.

Utrpenie nás učí pokore. Učí nás vidieť hranice ega, ilúziu kontroly a krehkosť identity, ktorú sme považovali za pevnú. Zároveň nás učí súcitu — nielen voči druhým, ale aj voči sebe. Keď si dovolíme cítiť vlastnú bolesť bez odsudzovania, prirodzene sa otvárame bolesti iných.

Prestávame súdiť a začíname rozumieť.

Z pohľadu uvedomelosti nie je cieľom odstrániť utrpenie za každú cenu. Cieľom je zmeniť vzťah k nemu. Keď prestaneme bojovať s tým, čo je, objaví sa zvláštny pokoj —

nie pokoj bez bolesti, ale pokoj v bolesti. Tento pokoj nie je rezignáciou. Je hlbokým prijatím reality tak, ako sa práve prejavuje.

V tomto priestore sa utrpenie často mení na ticho. Nie preto, že by sme ho potlačili, ale preto, že sme ho vypočuli. A to, čo je vypočuté, už nemusí kričať. Slzy môžu prísť a odísť. Smútok môže zostať a potom sa uvoľniť. Vedomie zostáva.

Most

Utrpenie tak paradoxne otvára dvere k slobode, o ktorej sme predtým len hovorili. Núti nás spomaliť, vypnúť autopilota a obrátiť pozornosť dovnútra. Tam, kde ego zlyháva, má vedomie príležitosť rásť. A tam, kde sa rozpadá stará identita, vzniká priestor pre novú, menej obrannú a viac pravdivú.

Možno teda utrpenie nie je chybou v ľudskom príbehu, ale jeho kľúčovou kapitolou. Nie niečím, čo treba prekonať, ale niečím, čo treba pochopiť. Keď sa mu prestaneme vyhýbať a začneme ho vedome vnímať, stáva sa mostom — mostom od ega k vedomiu, od odporu k prijatiu, od bolesti k múdrosti.

A možno práve v tomto tichom stretnutí s utrpením sa rodí najhlbšia forma slobody: sloboda nebyť v konflikte s tým, čo je.

ĎALEJ — TICHO →

ÚVAHA

blog-ticho

Po utrpení neprichádza odpoveď. Prichádza ticho. Nie ako riešenie, ale ako priestor, v ktorom riešenia strácajú naliehavosť. Keď sa človek prestane brániť tomu, čo bolí, keď prestane utekať pred vlastnou skúsenosťou, začne si všímať niečo, čo tu bolo vždy — prítomnosť — živú skutočnosť, v ktorej sa všetko odohráva.

Prítomnosť nie je stav, ktorý by sme mali dosiahnuť. Nie je výsledkom úsilia, disciplíny ani duchovného tréningu. Je to základná rovina existencie, ktorá je neustále k dispozícii. To, čo ju zakrýva, nie je nedostatok schopností, ale neustály pohyb mysle smerom preč — k minulosti, k budúcnosti, k príbehom, ktoré sa snažia vysvetliť alebo zmeniť to, čo je.

Myseľ má prirodzenú tendenciu komentovať. Hodnotiť. Porovnávať. Vytvárať význam. Tento pohyb je užitočný vo svete činov, no v oblasti bytia sa stáva prekážkou. Ticho

nie je neprítomnosť zvukov, ale neprítomnosť vnútorného odporu voči tomu, čo sa práve deje. A prítomnosť nie je sústredením sa na okamih, ale uvoľnením sa do neho.

Keď sa pozornosť prestane upínať na príbeh, začne si všímať samotnú skúsenosť. Dych, ktorý sa dvíha a klesá. Telesné pocity, ktoré sa menia. Zvuky, ktoré prichádzajú a odchádzajú. V tomto jednoduchom vnímaní bez potreby interpretácie sa objavuje ticho. Nie ako prázdnota, ale ako živý priestor, v ktorom sa všetko objavuje a mizne.

Ticho má liečivú povahu práve preto, že nič nevyžaduje. Nepýta sa, kým by sme mali byť. Nežiada, aby sme niečo opravili. Dovoľuje veciam byť takými, aké sú. V jeho prítomnosti sa myseľ prirodzene upokojuje, nie preto, že by bola umlčaná, ale preto, že už nemusí bojovať.

Bytie

Prítomnosť a ticho spolu úzko súvisia. Keď sme plne prítomní, myseľ stráca potrebu neustále komentovať. Keď sa objaví ticho, pozornosť sa prirodzene zakotví v prítomnosti. Nejde o stav bez myšlienok, ale o stav, v ktorom myšlienky už nie sú stredobodom skúsenosti. Sú ako oblaky na oblohe — objavujú sa, menia tvar a miznú, zatiaľ čo obloha zostáva.

V tichu sa rozplýva hranica medzi „mnou" a tým, čo vnímam. Pozorovateľ a pozorované sa prestávajú javiť ako oddelené. Tento zážitok nie je extatický ani dramatický. Je obyčajný, jednoduchý a zároveň hlboký.

Človek si uvedomí, že bytie sa deje samo, bez potreby neustáleho zásahu ega.

Prítomnosť neodstraňuje bolesť ani neistotu, no mení náš vzťah k nim. Keď sme prítomní, netvoríme z bolesti príbeh. Necestujeme v mysli k tomu, čo malo byť inak,

ani k tomu, čo by mohlo prísť. Sme s tým, čo je. A práve v tomto bytí sa bolesť často uvoľní, alebo aspoň stratí ostré hrany.

Ticho je miestom, kde sa ego postupne uvoľňuje. Ego potrebuje hluk — neustály vnútorný dialóg, potvrdenie, porovnanie. V tichu nemá čo robiť. Nezaniká násilím, ale stráca svoju centrálnu pozíciu. A v tomto ústupe sa objavuje niečo stabilnejšie než identita — prítomné vedomie, ktoré nepotrebuje definíciu.

Z tohto miesta sa mení aj konanie. Činy, ktoré vychádzajú z prítomnosti, nie sú reaktívne. Sú primerané a tiché. Nehľadajú uznanie ani odpor. Vychádzajú z jasnosti, nie zo strachu alebo potreby kontroly. Takéto konanie nie je pomalé, ani pasívne — je jednoducho v súlade s okamihom.

Prítomnosť a ticho nie sú cieľom duchovnej cesty. Sú jej základom aj vyústením. Objavujú sa vtedy, keď prestaneme hľadať niečo iné. Keď dovolíme skúsenosti byť takou, aká je. Keď si všimneme, že pod všetkými myšlienkami, emóciami a príbehmi je vždy dostupný pokojný priestor vedomia.

Možno práve v tomto priestore sa uzatvára kruh. Slobodná vôľa sa mení na jasné videnie. Zodpovednosť na prirodzené konanie. Identita na otvorenosť. Utrpenie na porozumenie. A ticho — vždy prítomné, vždy dostupné — sa ukazuje nie ako únik zo sveta, ale ako najhlbší spôsob, ako v ňom byť.

Medzera

Ticho nemusí byť dlhé, aby bolo skutočné. Niekedy sa objaví len na okamih — medzi dvoma myšlienkami, medzi nádychom a výdychom, medzi reakciou a slovom. Často si ho ani nevšimneme, pretože myseľ sa okamžite vracia k pohybu.

Keď sa naučíme neodvracať zrak od týchto tichých miest, začnú sa rozširovať. Nie kvôli úsiliu, ale kvôli dôvere. Ticho sa nedá udržať silou. Ustupuje vždy, keď sa ho snažíme vlastniť. Prichádza vtedy, keď prestaneme požadovať, aby bol okamih iný, než je.

V prítomnosti sa postupne mení náš vzťah k mysli. Myšlienky sa nestrácajú, ale strácajú svoju naliehavosť. V tomto priestore sa rodí jemná sloboda — nie sloboda konať čokoľvek, ale sloboda nekonať automaticky.

Ticho nám neberie svet. Približuje nás k nemu. Farby sú jasnejšie, zvuky plnšie, ľudia menej vzdialení. Vnímame bez potreby neustále pomenúvať. A v tomto jednoduchom bytí sa objavuje zvláštny paradox: čím menej sa snažíme, tým viac sme prítomní.

Nie je potrebné ustupovať zo života, aby sme našli ticho. Skutočné ticho sa objavuje uprostred pohybu — pri chôdzi, pri rozhovore, pri obyčajných úkonoch. Je to ticho, ktoré nie je oddelené od činnosti, ale ňou preniká. Ticho, ktoré neoddeľuje duchovno od každodennosti.

A možno práve tu sa prítomnosť prestáva javiť ako stav a začne sa javiť ako spôsob vzťahu k svetu. Vzťahu, ktorý nie je založený na kontrole, ale na otvorenosti.

Ticho nás postupne učí dôvere. Dôvere, že nemusíme mať odpoveď hneď. Že nemusíme reagovať okamžite. Že život plynie hladko aj bez neustáleho vnútorného komentára. V tejto dôvere sa rodí pokoj, ktorý nie je závislý od okolností.

ĎALEJ — DOBRÁ SMRŤ →

ÚVAHA

blog-dobra-smrt

Je nešťastím, že naša západná prevažne materialisticky orientovaná spoločnosť smrť vytesňuje zo svojho vedomia. Nerozumieme jej a tak ju radšej odsúvame na okraj záujmu, tak povediac zametieme pod koberec. Nevidíme často v televízii reklamu na dobrú smrť. A potom keď v našich životoch napokon nastane ten osudový okamih, nevieme čo s tým. Moderná medicína bojuje do vyčerpania všetkých možností, pretože smrť je pre ňu prehra. Nevieme sa s tým zmieriť, zrazu všetko to úsilie, trápenie, radosti a bolesti akoby strácajú svoj zmysel. Keď všetko končí, život sa stáva absurdným pokusom o šťastie.

A tak, kým žijeme, radšej na smrť ani nemyslíme. Veď ako by nám to mohlo pomôcť, nevieme to zmeniť, nebudeme si predsa kaziť túto chvíľu. Myslime radšej na niečo pozitívne! Aj keď nám tento prístup môže dočasne priniesť iluzórny pocit, že tu budeme naveky a nás sa to netýka, niekde v hĺbke tušíme, že sa tomu nevyhneme. Táto ilúzia nekonečného života nám paradoxne viac ubližuje ako pomáha, pretože až z

perspektívy smrteľnej postele vieme správne rozlišovať dôležité od triviálneho. Keď sa pozrieme na to, čím si dennodenne znepríjemňujeme svoj život, či už sú to hádky, konflikty alebo obavy, musí nám byť hneď jasné aká dôležitá je správna perspektíva.

Konečnosť

Uvedomovanie si konečnosti vecí, ľudí aj udalostí nám pomáha skalibrovať náš prístup k životu. Všetko to zlé raz skončí... nič netrvá večne, ani tento krásny okamih... Zrazu sme schopní vidieť vzácnosť v tom, čo sa pre nás stalo samozrejmosťou. Až vedomie konečnosti nás učí pokore, úcte a vďačnosti za to, čo ešte trvá. Myslieť na smrť nemusí byť morbídne, ale práve naopak. Ako povedal slávny rímsky cisár Marcus Aurélius:

„Predstav si, že už si mŕtvy. Žil si svoj život. Teraz vezmi, čo ostalo a ži ho správne." — Marcus Aurélius

Táto krátka úvaha nám naznačuje, že myslieť na smrť nemusí byť vždy len na škodu, aj keď neveríme na posmrtný život.

Zážitky blízke smrti nám ale odhaľujú, že smrť je len prechod. Je to zmena stavu vedomia — zo stavu obmedzenia naším telom ku slobode ducha. Je to návrat domov. Je to ako prebudiť sa zo sna. Smrť nie je koniec — iba ak pozemských trápení. Akú úľavu toto vedomie môže priniesť nielen umierajúcim, ale aj všetkým ostatným. Je dôležité hovoriť o smrti a to nielen z hľadiska pozemskej konečnosti. Je fascinujúce aké hlboké zmeny priniesli práve zážitky blízke smrti do života tým, ktorí sa vrátili späť. Doslova im to prevrátilo svetonázor. Zo zarytých skeptikov a materiálne orientovaných vedcov alebo biznismenov sa odrazu stali hľadači pravdy. Zo sebecky zameraných ľudí zas tí, čo slúžia. Životom zatvrdené srdcia zmäkli láskavosťou.

Čo môže mať takýto silný dopad?

Hovorí sa: sladká nevedomosť, v tomto prípade to ale neplatí. Nepomáha nám lepšie žiť ani umierať. Je potrebné o smrti hovoriť, pretože nám môže o nás a o živote veľa odhaliť. Napríklad, že nie sme len oddelené bytosti vrhnuté do nemilosrdného vesmíru. Že v živote nie je dôležité len prežiť. Že utrpenie má svoj zmysel a že nakoniec sme tu naozaj len na krátky okamih. A aj keď sa naša púť na tomto svete raz skončí, niečo nové zas začína...

Dobrá smrť

Ale čo je to tá dobrá smrť?

Dr. Fenwick zdôrazňuje, že dobrá smrť je taká, v ktorej sa človek nebojí. Strach sa obvykle stratí, keď sa umierajúci začne obracať „dovnútra" a získava pocit pokoja, ktorý prichádza prirodzene. Mnoho umierajúcich má nečakane jasné, pokojné vedomie krátko pred prechodom. Práve tento moment jasnosti je často dôležitou súčasťou dobrej smrti. Jedna z najdôležitejších podmienok je podpora a prítomnosť ľudí, ktorých má umierajúci rád — aj keď už fyzicky nekomunikuje.

Podľa Dr. Fenwicka umieranie prebieha najpokojnejšie, keď sa človek pustí kontroly, prestane sa držať života a prejde do odovzdania. Súčasťou procesu odovzdania je aj zmierenie, urovnanie starých sporov, odpustenie sebe aj druhým. Veľmi pomáha láskavý rozhovor plný porozumenia s niekym blízkym v pokojnej a oduševnelej atmosfére. Mnohé pozorovania uvádzajú, že umierajúci má pocit prítomnosti milovaných zosnulých, videnia svetla a volania domov.

Dobrá smrť je fyzicky aj psychicky čo najmenej bolestivá — paliatívna medicína zohráva veľkú úlohu pri zmierňovaní utrpenia. Dobrá smrť je pokojný, jasný, dôstojný odchod, v ktorom človek necíti strach, je obklopený láskou, prijatím a má možnosť dokončiť svoj príbeh. Dr. Fenwick dodáva, že pre väčšinu ľudí smrť nie je hrôzou, ale procesom upokojenia, ktorý môže byť prekvapivo krásny.

Viac o Dr. Fenwickovi nájdete TU.

ĎALEJ — BIOLÓGIA POKOJA →

ÚVAHA

blog-biologia

Občas sa zdá akoby myseľ stála mimo tela — myslí, pozoruje, hodnotí, rozhoduje a všetko ovláda. No z biologického hľadiska je myseľ funkciou nervového systému, nie jeho riadiacim centrom. Je vyjadrením toho, v akom stave sa tento systém nachádza.

Keď je telo v napätí, myseľ sa zrýchľuje. Keď je nervový systém v pohotovosti, myšlienky sa točia okolo kontroly, obáv a scenárov. A keď sa telo začne cítiť bezpečne, myseľ sa nespomalí preto, že by sme ju k tomu prinútili, ale preto, že už nemá dôvod zostať v strehu.

Z tohto hľadiska je myseľ skôr zrkadlom než príčinou. Odráža tón vnútorného prostredia, v ktorom vzniká. A práve preto je akýkoľvek pokus „upokojiť myseľ" bez práce s telom a nervovým systémom len dočasným riešením.

Pokoj teda nevzniká v myslení. Objavuje sa vtedy, keď celý systém — telo, mozog aj pozornosť — dostane rovnakú správu: teraz netreba bojovať ani utekať.

V pozadí tohto vnútorného ladenia stojí autonómny nervový systém. Neviditeľný, no neustále aktívny. Nezaujíma ho, aké máme presvedčenia o živote. Sleduje rytmus dychu, napätie svalov, tón hlasu a kvalitu pozornosti. Podľa týchto signálov rozhoduje, či sa má myseľ uvoľniť, alebo zostať ostražitá.

Tento rozhovor medzi telom a mysľou sa šíri cez blúdivý nerv, cez srdce, dych a hormóny stresu. Keď sa zladí, myseľ sa prirodzene upokojí. Keď sa rozladí, myseľ sa snaží situáciu zachrániť premýšľaním — a často ju tým ešte viac zintenzívni.

Blúdivý nerv je v tomto systéme tichým sprostredkovateľom. Je mostom medzi fyziológiou a prežívaním. Keď je aktívny, telo vysiela do mozgu signál bezpečia a myseľ môže pustiť potrebu neustále komentovať a hodnotiť.

Vagus nervus

Blúdivý nerv je najdlhší hlavový nerv v tele. Spája mozog so srdcom, pľúcami, trávením aj hlasom. Nie je to „relaxačný trik", ale hlavná regulačná os bezpečia. Keď je aktívny, srdce bije pružnejšie, dych sa spontánne spomaľuje, trávenie sa zlepšuje a myseľ sa prestáva brániť a kontrolovať. Keď je utlmený, telo zostáva v pohotovosti, stres sa udržiava aj bez príčiny a myseľ má tendenciu k úzkosti a preťaženiu.

Blúdivý nerv nefunguje na povely mysle. Reaguje na signály — dych, pozornosť, pohyb, hlas, sociálny kontakt.

HRV: podpis rovnováhy nervového systému

Jedným z najpresnejších ukazovateľov aktivity blúdivého nervu je HRV (Heart Rate Variability) — variabilita srdcového rytmu. Dôležité je pochopiť, že zdravé srdce nebije ako metronóm. Jemné rozdiely v intervale medzi údermi sú znakom adaptability — schopnosti prispôsobiť sa.

Vysoká HRV → nervový systém je flexibilný, odolný, pokojný
Nízka HRV → telo je v obrannom režime, aj keď „navonok je všetko v poriadku"

HRV klesá pri chronickom strese, nedostatku spánku, zápale alebo pri preťažení pozornosti. A rastie pri pomalom výdychu, pocite bezpečia, láskavej pozornosti a pravidelnom rytme dňa.

Kortizol

Kortizol má zlú povesť, no v skutočnosti je esenciálny hormón života. Problém nastáva pri jeho chronickom zvýšení. Zdravý rytmus kortizolu je charakteristický vyššou úrovňou ráno, kedy cítime viac energie a potrebujeme byť bdelý, a k večeru by sa jeho hladina mala postupne znižovať, čo pociťujeme ako uvoľnenie a prípravu na spánok.

Chronický stres však spôsobuje, že kortizol ostáva zvýšený po celý deň, telo sa nikdy úplne „nevypne" a regeneračné procesy organizmu sú výrazne obmedzené. Blúdivý nerv pôsobí ako protiváha kortizolu. Keď sa aktivuje parasympatický nervový systém, hladina stresových hormónov prirodzene klesá — bez boja, bez potláčania.

Amygdala: detektor hrozby

Amygdala je malá, ale extrémne vplyvná štruktúra mozgu. Jej úlohou je rýchlo vyhodnocovať: „Hrozí nebezpečenstvo?" Problém moderného človeka je chronicky preťažená amygdala — a to často neustálym prívalom správ, vnútorným tlakom, sebahodnotením alebo multitaskingom. Keď amygdala „horí", vypína prefrontálnu kôru (rozvahu) a posilňuje stresovú odpoveď.

Dobrá správa je, že amygdalu je možné upokojiť — a to cez telo, nie argumentami. Pomalý dych, rozšírená pozornosť a pocit bezpečia ju doslova „ukolíšu".

Epifýza

Epifýza je citlivý orgán biologického rytmu. Produkuje melatonín — hormón spánku, regenerácie a synchronizácie. Je úzko prepojená s cirkadiánnym rytmom (našimi vnútornými hodinami), svetlom a tmou, a vnútorným tichom. Chronický stres a vysoký kortizol blokujú jej funkciu. Preto pokoj nie je len mentálny stav, ale aj nevyhnutná podmienka hlbokej regenerácie.

Ticho, pravidelnosť a večerné spomalenie sú dôležité biologické signály pre epifýzu.

Pokoj — základný tón bytia

V pozadí tohto ladenia stojí autonómny nervový systém. Neviditeľný, no neustále aktívny. Nepýta sa, čo si myslíme o živote. Pýta sa, či je bezpečné byť tu a teraz.

Odpoveď na túto otázku sa šíri telom cez blúdivý nerv, rytmus srdca, hormóny stresu aj cez najstaršie časti mozgu — amygdalu a šišinku.

Blúdivý nerv je ako tichá rieka, ktorá spája hlavu s telom. Prechádza hrdlom, srdcom, pľúcami, tráviacim traktom a zbiera informácie o tom, ako sa máme. Väčšina jeho vlákien neodvádza príkazy z mozgu do tela, ale správy z tela do mozgu. Mozog sa tak neustále učí, či môže povoliť ostražitosť, alebo musí zostať v strehu.

Keď je blúdivý nerv aktívny, telo sa správa inak. Dych sa prirodzene prehĺbi, srdce sa stáva pružnejším a myseľ stráca potrebu všetko kontrolovať. Tento stav sa dá zachytiť aj merateľne — v podobe vyššej variability srdcovej frekvencie. HRV je vlastne indikátor schopnosti organizmu reagovať bez paniky. Je to rytmus, ktorý nie je rigidný, ale živý. Taký rytmus vzniká len tam, kde nervový systém cíti bezpečie.

V momente, keď sa pocit bezpečia stratí, do popredia vystupuje amygdala. Malá, starobylá štruktúra mozgu, ktorej úlohou nie je myslieť, ale prežiť. Amygdala nerozlišuje medzi reálnou hrozbou a vnútorným napätím. Reaguje na tón hlasu, rýchlosť dychu, stuhnutosť tela. Keď zaznamená nepokoj, spustí stresovú reakciu a dá pokyn k uvoľneniu kortizolu.

Kortizol nie je nepriateľ. Je to hormón pohotovosti, ktorý nám umožňuje konať. Problém vzniká vtedy, keď sa pohotovosť stane trvalým stavom. Vtedy kortizol prestáva plniť svoju funkciu a začne narúšať rovnováhu celého systému. Srdce stráca variabilitu, blúdivý nerv ustupuje do úzadia a amygdala zostáva aktivovaná aj bez zjavnej príčiny. Telo sa správa, akoby bolo v neustálom ohrození, hoci sedíme v tichu vlastnej izby.

Tento stav má svoje dôsledky aj v hlbších vrstvách regulácie. Epifýza, malá žľaza citlivá na rytmus svetla a tmy, reaguje na dlhodobý stres zníženou produkciou melatonínu. Spánok sa stáva plytkým, regenerácia neúplnou a nervový systém sa nikdy úplne

„nevráti domov". Bez hlbokého spánku sa však blúdivý nerv nedokáže plnohodnotne obnoviť, HRV klesá a kruh sa uzatvára.

Vidíme tak, že nejde o izolované procesy. Blúdivý nerv ovplyvňuje srdce, srdce spätne informuje mozog, amygdala reaguje na telesné signály, kortizol mení rytmus buniek a epifýza sa snaží nájsť poriadok v chaose. Každá časť systému počúva ostatné. Pokoj vzniká len vtedy, keď sa ich komunikácia zladí.

To, čo tento rozhovor mení najúčinnejšie, nie je snaha o kontrolu, ale jemnosť. Spomalený dych, rozšírená pozornosť, pravidelnosť dňa a jednoduché telesné signály bezpečia pôsobia ako tichý jazyk, ktorému nervový systém rozumie. Keď sa dych predĺži, srdce reaguje. Keď srdce získa variabilitu, amygdala poľaví. Keď kortizol klesne, epifýza môže opäť nastaviť rytmus noci. A keď sa rytmus obnoví, pokoj sa objaví ako vedľajší účinok rovnováhy.

Biológia pokoja nám tak pripomína niečo podstatné. Telo nie je stroj, ktorý treba opraviť, ale vzťah, ktorý treba znovu naladiť. A každý malý signál jemnosti — dych, ticho, pozornosť — je pre nervový systém správou, že môže prestať bojovať.

Jednoduché techniky aktivácie parasympatického nervového systému nájdete TU.

ÚVAHA

blog-kontext

Písal sa rok 1999 a v divokých prúdoch juhoamerickej rieky sa odohrávala dráma, ktorá podľa všetkých zákonov fyziológie mala skončiť tragicky. Dr. Mary Nealová, ortopedická chirurgička s mysľou vycvičenou na precíznu analýzu a materiálne dôkazy, zostala po nehode na kajaku uväznená pod tromi metrami vody. Tridsať minút bola bez prívodu kyslíka. Z lekárskeho hľadiska ide o časový úsek, po ktorom mozog nenávratne podlieha devastácii.

Keď sa ju po extrémne dlhej resuscitácii podarilo priviesť späť, jej prvým pocitom nebola úľava, ale hlboký metafyzický šok. Dr. Nealová nebola v šoku kvôli svojim polámaným nohám ani kvôli faktu, že sa dívala na vlastné fialové a opuchnuté telo vyťahované na breh. Jej šok pramenil z niečoho oveľa radikálnejšieho: z absolútnej istoty, že posmrtný život je reálny a že ona bola proti svojej vôli poslaná späť. Pre ženu, ktorá dovtedy dôverovala len tomu, čo mohla chytiť do rúk alebo vidieť pod mikroskopom, sa týmto momentom zrútil starý svet.

Letný tábor

Pred touto udalosťou sa Dr. Nealová definovala ako zmes humanistu a racionálneho materialistu. Hoci vyrastala v kresťanskom prostredí, počas štúdia medicíny ochotne vymenila náboženské dogmy za intelektuálne istoty vedeckej metódy. Ako úspešná chirurgička mala pocit, že Boha k fungovaniu v realite nepotrebuje.

Po svojom návrate strávila mesiace snahou o vedeckú dekonštrukciu vlastného zážitku. S analytickou chladnokrvnosťou skúmala svoje lekárske záznamy a hľadala odpovede v anoxii, halucináciách vyvolaných nedostatkom kyslíka či v masívnom vyplavovaní neurotransmiterov v umierajúcom mozgu. Všetky konvenčné vysvetlenia však narazili na neprekonateľnú bariéru — vedecké medzery nedokázali vysvetliť jej „prežitie bez následkov" ani presnosť informácií, ktoré počas klinickej smrti získala.

„Moja skúsenosť pod vodou bola reálnejšia než čokoľvek, čo som dovtedy zažila. Boh sa zrazu nezdal len ako koncept, ale bol jedinou realitou, na ktorej skutočne záleží." — Dr. Mary Neal

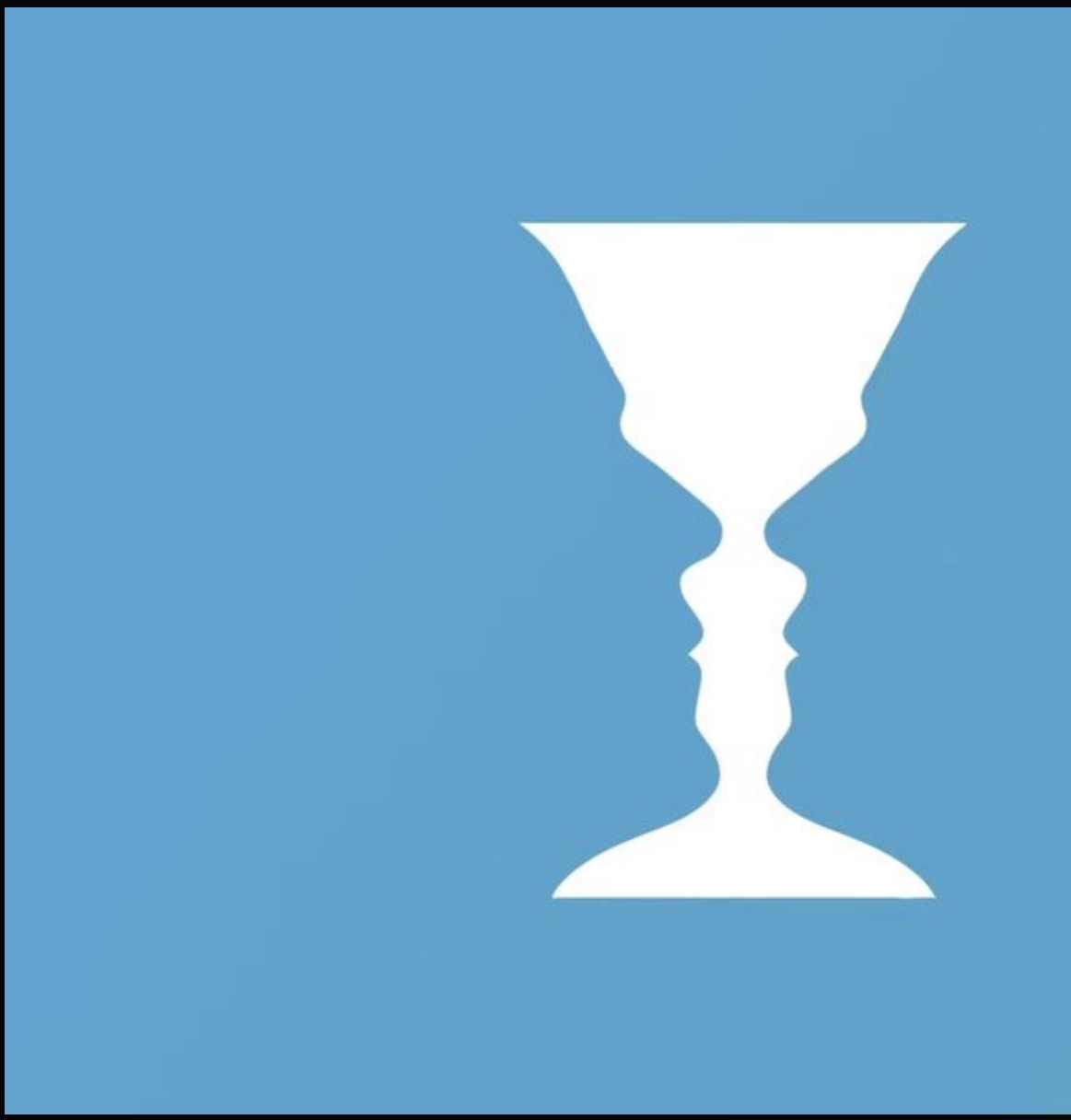
Dr. Nealová vo svetle svojho hlboko transformačného zážitku klinickej smrti prirovnáva život na tomto svete k letnému táboru — vysvetľuje, že náš pozemský život je ako dočasný pobyt v tábore, kým smrť je návratom do skutočného domova. Tábor je plný dobrodružstiev, učenia a rastu, ale potenciálne aj tvrdých skúseností, ukradnutých sandálov či uštipnutí včelou. Ak v tábore trpíme, dokážeme to zniesť, pretože vieme, že je to dočasné.

Keď Dr. Nealová pochopila, že jej „domov" je reálny, zmenilo to jej vnímanie pozemských ťažkostí. Problémy už neboli tragédiami, ale výzvami v rámci „veľkého dobrodružstva". Dokonca aj keď dostala na druhom brehu „zoznam úloh" — prácu,

ktorú na zemi ešte musí vykonať a ktorá pre ňu nebola vôbec lákavá — prijala ju s vedomím, že autobus z tábora ju nakoniec vždy odvezie tam, kam skutočne patrí.

Najradikálnejším dôkazom pravdivosti jej skúsenosti je schopnosť prežívať radosť aj v extrémnych podmienkach. Počas svojho zážitku bola varovaná pred budúcou tragédiou: smrťou svojho najstaršieho syna. O desať rokov neskôr sa táto predpoveď naplnila — jej syna zrazilo a zabilo auto.

Pohár a dve tváre



Napriek tejto hlbokej strate Dr. Nealová nestratila radosť zo života. Svoj postoj vysvetľuje metaforou „pohára a dvoch tvárí":

Ak sa pozeráte na obrázok a sústredíte sa výhradne na biely pohár (našu časovo ohraničenú pozemskú existenciu), uniká vám modré pozadie s tvárami (duchovný domov, láska a širší kontext bytia). Ak však vnímate tváre v pozadí, pohár života zrazu nadobúda svoj skutočný význam a krásu. Radosť, ktorú prežíva, nie je popieraním bolesti, ale výsledkom vedomia, že jej syn je už „doma".

Príbeh Dr. Mary Nealovej je provokáciou pre našu materialistickú spoločnosť. Ukazuje, že to, ako definujeme smrť, priamo diktuje kvalitu nášho prežívania prítomnosti. Ak prijmeme smrť ako dvere domov, strach stráca svoju paralyzujúcu moc a uvoľňuje miesto pre zmysluplnú existenciu a lásku, ktorá je jedinou skutočnou menou vesmíru.

Lekárka nás vyzýva, aby sme odhodili intelektuálnu pasivitu a urobili si vlastný prieskum. Nie je to výzva k slepej viere, ale k odvážnemu hľadaniu pravdy, ktorá presahuje hranice hmoty.

Ako by sa zmenil váš dnešný deň, keby ste s absolútnou istotou vedeli, že sa po jeho skončení vrátite na miesto, kde ste bezpodmienečne milovaní a v bezpečí?

Celý príbeh nájdete TU.

ÚVAHA

blog-zmysel-zivota

Zmysel ľudskej existencie

Aj keď sa nám to v našej momentálnej situácii pravdepodobne nebude tak javiť, pravdou ale je, že nie sme len týmto telom, našimi myšlienkami, emóciami, menom... ale niečím oveľa viac.

Sme duchovné bytosti na ceste evolúcie vedomia a naša ľudská forma je len nástrojom učenia. Naša podstata je súčasťou jedného vedomia — zdroja, vesmíru, Boha...

✦

Cesta poznania

Na začiatku sa malinké svetielko zdanlivo oddelilo z celku vedomia a vydalo sa na cestu poznania. Oddelilo sa z nekonečnej blaženosti, pokoja a lásky, a opustilo pohodlie domova, aby vedelo oceniť svoju skutočnú podstatu a prehĺbilo ešte viac radosť zo svojej existencie a pri svojom návrate aj blaženosť celku — jednoty vedomia.

Na to, aby sme skutočne vedeli oceniť čo znamená byť slobodní, musíme zažiť neslobodu, aby sme pochopili čo je láska, musíme zažiť strach, na to čo je jednota, musíme cítiť oddelenosť. A tak sa vydávame tam, kde to všetko môžeme zažiť — kontrast duality.

✦

Závoj zabudnutia

Dobrovoľne sme sa rozhodli na seba vziať závoj zabudnutia o tom kto v skutočnosti sme a ponorili sme sa do hustej hmoty — dichotómie „dobra a zla". Kde si duša okrem získavania skúseností kontrastu cvičí aj svoju slobodnú vôľu — rozhodovať sa, voliť si medzi láskou a strachom a na základe následkov svojich činov začína chápať zákonitostiam stvorenia a aj svojej existencie. Navyše sa duša učí slobodne tvoriť aby neskôr po návrate domov mohla sama vedome rozširovať stvorenie.

Akoby proces zabudnutia a znovuobjavovania toho kým v skutočnosti sme prehlboval našu existenciu, silu a radosť z bytia, rozširoval naše vedomie a prispieval tak celku — pretože všetko je jednota.

✦

Posilňovňa ducha

Tento svet je taká posilňovňa ducha a preto je každá ťažká situácia zároveň aj príležitosťou rastu a hlbšieho porozumenia.

Ľudský život prebehne mihnutím oka — spýtajte sa svojich starších. Preto nezúfajte a nestrácajte nádej, všetko trápenie raz pominie. Na konci si duša víťazne odnáša svoje skúsenosti a svoju lásku, ktorá už s ňou zostane na veky.

ČASŤ SIEDMA

Cvičenia

Prax pre telo i dušu

CVIČENIE

cvicenia

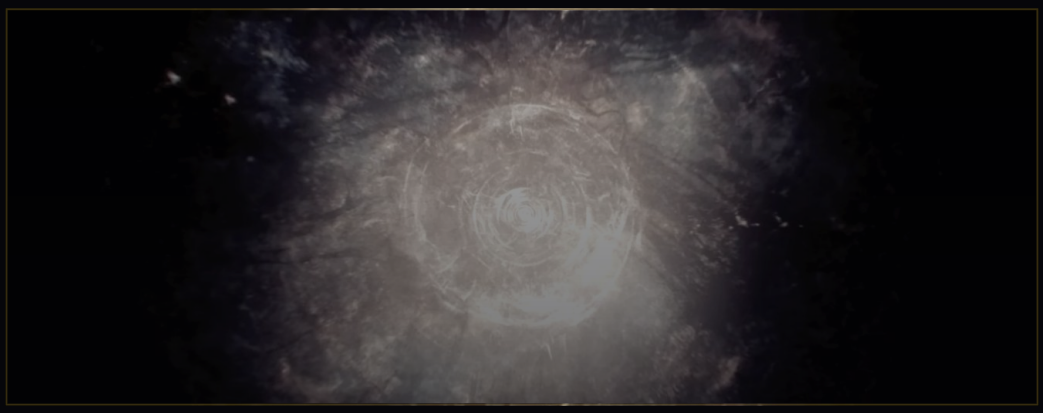
Táto kapitola vznikla ako praktický doplnok k príbehom, úvahám a svedectvám, ktoré si na tejto stránke čítal doteraz. Mnohé z nich prirodzene otvárajú otázku: ako žiť pokojnejšie, vedomejšie a s menším vnútorným napätím — uprostred bežného života?

Praktický sprievodca neponúka rýchle riešenia ani univerzálne návody. Skôr zhŕňa jednoduché a overené prístupy, ktoré môžu podporiť psychickú rovnováhu, zvládanie stresu, uvoľnenie tela aj sústredenie mysle. Ide o techniky, ktoré nevyžadujú špeciálne schopnosti, náboženskú príslušnosť ani dlhé hodiny tréningu — len ochotu na chvíľu sa zastaviť a vnímať.

Niektoré cvičenia pracujú s dychom, iné s pozornosťou, telom alebo tichom. Môžu byť užitočné v náročných obdobiach, ale aj ako každodenná psychohygiena — podobne ako starostlivosť o telo.

Ak niečo z tohto sprievodcu s tebou zarezonuje, môžeš to vyskúšať.
Ak nie, pokojne to nechaj tak.
Aj to je súčasťou cesty poznania.

TÉMY



CVIČENIE

nervus-vagus

Jedným z najdôležitejších spojení medzi naším telom, emóciami a mysľou je blúdivý nerv — nervus vagus. Je to najdlhší nerv parasympatického nervového systému a prechádza z mozgového kmeňa cez krk, hrudník až k vnútorným orgánom — srdcu, pľúcam, žalúdku a črevám. Jeho úlohou nie je výkon, ale rovnováha, regenerácia a upokojenie.

Keď je blúdivý nerv aktívny a funkčný, telo sa prirodzene prepína zo stavu neustálej pohotovosti do režimu „oddych a obnova". Spomaľuje sa srdcový rytmus, dych sa prehlbuje, trávenie sa zlepšuje a myseľ má priestor sa upokojiť. V tomto stave sa telo dokáže nielen zotavovať, ale aj lepšie spracúvať emócie a záťaž.

Opakom je dlhodobá aktivácia stresovej reakcie, pri ktorej dominuje sympatický nervový systém. Telo je pripravené bojovať alebo utekať, aj keď skutočné nebezpečenstvo neexistuje. V takomto stave sa zvyšuje hladina kortizolu, hlavného

stresového hormónu. Krátkodobo je kortizol užitočný — mobilizuje energiu a zvyšuje bdelosť. Problém nastáva vtedy, keď je zvýšený dlhodobo.

Kortizol

Chronicky zvýšený kortizol môže viesť k vnútornému napätiu a podráždenosti, poruchám spánku, oslabenej imunite, zhoršenej koncentrácii a pocitu vyčerpania a odpojenia od seba.

Dobrou správou je, že blúdivý nerv sa dá vedome stimulovať — jemne, prirodzene a bez liekov. Práve jeho aktivácia pomáha telu znížiť hladinu kortizolu a vrátiť sa do stavu, v ktorom je možné cítiť väčší pokoj, stabilitu a prítomnosť.

Nervový systém nereaguje primárne na logické vysvetlenia, ale na signály bezpečia alebo ohrozenia. Mnohé formy stresu vznikajú nie preto, že by bola situácia objektívne nebezpečná, ale preto, že telo ju tak interpretuje. Myseľ môže situáciu chápať, no telo zostáva v napätí.

Jednoduché techniky fungujú práve preto, že neobchádzajú telo, ale s ním priamo komunikujú. Dych, pohyb, pozornosť a hlas patria medzi najstaršie regulačné mechanizmy nervového systému. Nepotrebujú presvedčenie ani silu vôle. Stačí ich jemne aktivovať a telo začne odpovedať samo.

Keď sa tieto signály opakujú, blúdivý nerv sa posilňuje a stresová reakcia sa postupne skracuje. Telo sa učí, že sa môže vrátiť do rovnováhy — bez boja, bez nátlaku.

Nasledujúce techniky sú rozdelené do štyroch oblastí, ktoré sa navzájom dopĺňajú. Môžeš s nimi pracovať oddelene alebo ich kombinovať podľa potreby.

OBLASTI CVIČENÍ

CVIČENIE

dychanie

Blúdivý nerv neodpovedá na príkazy mysle. Nedá sa presvedčiť logikou ani vôľou. Odpovedá na signály bezpečia. Jedným z najsilnejších signálov, ktorým ho môžme aktivovať, je vedomé dýchanie.

Dych je jediná funkcia autonómneho nervového systému, ktorú môžeme vedome ovplyvňovať — a práve preto tvorí most medzi telom a mysľou. Každý nádych jemne aktivuje, každý výdych uvoľňuje. A keď sa výdych predĺži, telo dostáva správu: neutekáme, nebojujeme, môžeme sa vrátiť späť.

VLNA DYCHU

Blúdivý nerv prechádza hrudníkom, dotýka sa srdca, pľúc, tráviacich orgánov aj hlasiviek. Keď sa aktivuje, mení sa tón celého vnútorného prostredia — spomaľuje sa srdcový rytmus, klesá hladina kortizolu, uvoľňuje sa napätie v tele a myseľ stráca potrebu neustále hodnotiť a kontrolovať.

Jednoduché cvičenie

Výdych je fyziologicky spojený s parasympatickým nervovým systémom. Keď ho predĺžime, aktivujeme tzv. vagový reflex — prirodzený mechanizmus, ktorý telu signalizuje, že sa nachádza v bezpečí. Nejde o techniku v pravom zmysle slova, skôr o návrat k prirodzenému rytmu, ktorý sme ako deti mali spontánne.

Pri pomalom a plynulom dýchaní sa dych zosúlaďuje so srdcovým rytmom. Tento stav, známy ako koherencia, vytvára vnútorný poriadok.

Sadni si alebo si ľahni — zaujmi pohodlnú pozíciu.

- Nádych nosom na **4 sekundy**.
- Výdych ústami na **6 – 8 sekúnd**. Bez úsilia.

Krátko zotrvaj v tichu na konci výdychu.

⏱ 5 minút / 1–2× denne Efekt po 2–3 týždňoch

RYTMUS DYCHU

Účinok sa zvyčajne objaví rýchlo — ako jemné uvoľnenie v hrudi, spomalenie myslenia, pocit „vnútorného priestoru". Pri pravidelnej praxi sa však deje niečo hlbšie: nervový systém sa učí, že pokoj nie je výnimočný stav, ale dostupná možnosť.

Najväčšou chybou pri dychových cvičeniach je snaha niečo dosiahnuť. Blúdivý nerv nereaguje na tlak. Reaguje na jemnosť, trpezlivosť a pravidelnosť.

Na dosiahnutie ešte lepších výsledkov

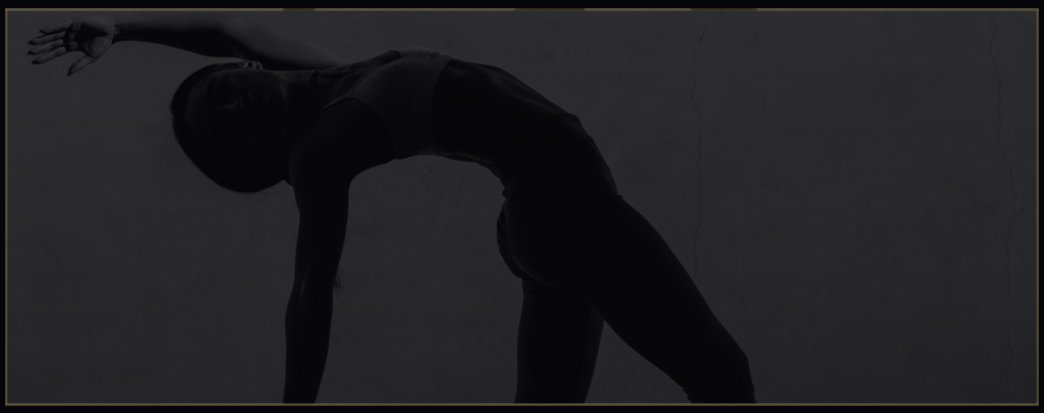
Dýchajte do brucha. Položte si ruku jemne na brucho a pri nádychu pociťujte ako sa brucho pomaly zdvíha a zas pri výdychu klesá.

BRUŠNÉ DÝCHANIE

HLADINA TICHA

Venujte pozornosť pocitu ticha, ktorý sa objaví pri výdychu. Bytie si vystačí aj bez myslenia. Pokúste sa vnímať pocit číreho bytia — ako pokojnú hladinu jazera.

ĎALEJ — TELO →



CVIČENIE

telo

Väčšina ľudí sa dnes snaží upokojiť mysľou. Rozmýšľame nad tým, ako sa cítiť lepšie, analyzujeme svoje reakcie, hľadáme správne techniky, správne odpovede. No nervový systém nefunguje na základe argumentov. Funguje na základe signálov.

Jedným z najdôležitejších „tlmočníkov" týchto signálov je blúdivý nerv — hlavná komunikačná diaľnica medzi telom a mozgom. Keď je dlhodobo preťažený stresom, telo zostáva v pohotovostnom režime. Výsledkom býva únava, podráždenosť a pocit, že sa nevieme skutočne uvoľniť.

SIEŤ SIGNÁLOV

Telo v pohybe

Jedna z najjednoduchších ciest nevedie cez premýšľanie, ale cez telo v pohybe. Pomalý, vedomý pohyb je pre nervový systém jasnou správou: nie je sa kam ponáhľať. A keď sa telo prestane ponáhľať, myseľ sa začne uvoľňovať sama.

Blúdivý nerv reaguje mimoriadne citlivo na plynulosť pohybu, rytmus, jemné striedanie napätia a uvoľnenia a vnímanie tela zvnútra. Nejde o výkon, flexibilitu ani silu — ide o kvalitu pozornosti.

PLYNULÝ POHYB

Cvičenia

Otáčanie trupu

Stimuluje vagové vetvy popri chrbtici, zlepšuje propriocepciu.

◦ Pomaly otáčaj trupom do strán ◦ Dych plynulý, bez zadržiavania ◦ 1–2 minúty

Pomalé predkláňanie

Podporuje parasympatickú aktiváciu, znižuje krvný tlak.

◦ Bez snahy ísť „hlboko" ◦ Hlava a krk úplne uvoľnené ◦ Zotrvaj 30–60 sekúnd

Naťahovanie krku

Blúdivý nerv prechádza krčnou oblasťou — uvoľnenie šije znižuje napätie v autonómnych reflexoch.

◦ Pohyb len do komfortu ◦ Žiadny tlak, žiadne švihy ◦ 30–60 sekúnd na každú stranu

Kolísanie panvou

Stimuluje dolné vagové vetvy, navodzuje pocit uzemnenia.

◦ Lež na chrbte, kolená pokrčené ◦ Jemne kolíš panvou dopredu a dozadu ◦ 2–3 minúty

Odporúčania

Blúdivý nerv sa aktivuje nie silou, ale jemnosťou. Pohyb by nemal bolieť, mal by byť pomalý, spojený s dychom — a pozornosť zostáva v tele. Potom nervový systém prestáva bojovať a začína sa regulovať sám.

Vyber si jednu alebo dve techniky. Cvič 5–10 minút denne. Nesnaž sa dosiahnuť želaný stav — len mu dovoľ objaviť sa.

ĎALEJ — POZORNOSŤ →

CVIČENIE

pozornost

Myseľ má prirodzenú tendenciu blúdiť medzi minulosťou a budúcnosťou. Práve v týchto oblastiach sa rodí väčšina úzkosti a vnútorného napätia. Nervový systém však žije vždy len v prítomnom okamihu.

Keď jemne presunieme pozornosť k telesným vnemom, dychu alebo okoliu, dávame telu signál, že tu a teraz je bezpečne. Aktivácia blúdivého nervu je v tomto prípade vedľajším, no prirodzeným dôsledkom.

PRÍTOMNÝ OKAMIH

ROZŠÍRENÁ POZORNOSŤ

Pozornosť je ako svetlo. Kam ju nasmerujeme, tam sa zmení kvalita prežívania. Keď ju obraciame dovnútra — k dychu, k pocitu chodidiel na zemi, k teplu rúk — nervový systém dostáva jednoznačný signál: sme tu, sme v bezpečí, nie je treba konať.

Tento jednoduchý akt — vrátiť pozornosť do tela — je jadrom všetkých meditačných tradícií. Nie preto, že by bol duchovný. Ale preto, že je fyziologicky účinný.

Skenovanie tela

Jemne presúvaj pozornosť po častiach tela — od chodidiel nahor. Nekontroluj, neopravuj. Len si všímaj, čo je. Napätie? Teplo? Tiaž? Nechaj to tam, ako je. Samotná pozornosť má upokojujúci účinok.

Chodidlá → lýtka → kolená → stehná → brucho → hrudník → ruky → ramená → krk → tvár
5–10 minút. Ráno alebo pred spaním. Bez očakávaní.

SKENOVANIE TELA

ĎALEJ — HLAS →

CVIČENIE

hlas

Hlas má priamy vplyv na blúdivý nerv, pretože prechádza oblasťami hrdla a krku, kde sa nerv vetví. Jemné zvuky, predĺžené výdychy s hlasom, bzučanie alebo spev vytvárajú vibrácie, ktoré podporujú jeho aktiváciu.

Hlas zároveň pôsobí upokojujúco na emócie a pomáha telu uvoľniť napätie, ktoré sa nedá vyriešiť rozumom. Nie je dôležité, ako hlas znie. Dôležité je, ako ho cítiš v tele.

VIBRÁCIE HLASU

Bzučanie — Humming

REZONANCIA V TELE

Bzučanie — jednoduché predĺžené „mmmm" na výdychu — je jednou z najúčinnejších a najjednoduchších techník aktivácie blúdivého nervu. Vibrácia sa šíri z hrdla do hrudníka a priamo stimuluje vetvy nervu.

Postup:

◦ Pohodlne si sadni, zatvor oči ◦ Nádych nosom ◦ Na výdychu vydaj tichý zvuk **„mmmm"** ◦ Vnímaj vibráciu v hrudníku a hlave ◦ 5–10 opakovaní

Nie je dôležité, ako hlas znie. Dôležité je, ako ho cítiš v tele.

Spev a hlas

Aj tichý spev alebo jednoduchá melódia má prekvapivo silný vplyv na autonómny nervový systém. Aktivuje bránicové dýchanie, vyžaduje dlhé riadené výdychy a priamo stimuluje blúdivý nerv cez hlasivky.

Nezáleží na tom, či spievaš „dobre". Záleží na tom, že spievaš. Dokonca aj spievanie popri rádiu alebo tiché bzučanie obľúbenej melódie počas varenia má merateľný upokojujúci účinok na nervový systém.

MELÓDIA AKO LIEK

ČASŤ ÔSMA

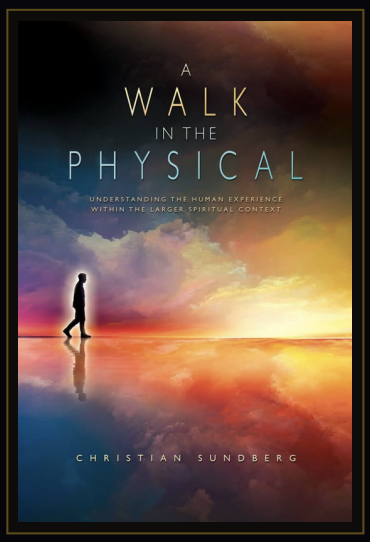
Odporúčaná literatúra

Knihy a zdroje pre ďalšie štúdium

Odporúčané *knihy*

CHRISTIAN SUNDBERG

Prechádzka vo fyzickom svete



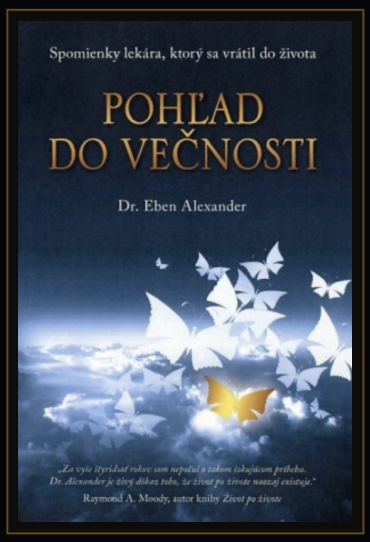
"A Walk in the Physical: Understanding the Human Experience Within the Larger Spiritual Context" (v preklade „Prechádzka vo fyzickom svete: Porozumenie ľudskej skúsenosti v širšom duchovnom kontexte") je duchovne zamerané dielo, ktoré skúma podstatu ľudskej existencie z netradičnej perspektívy. Autor v nej vychádza zo svojich vlastných, jedinečných spomienok na existenciu pred narodením, aby čitateľom ponúkol povzbudzujúci rámec pre pochopenie života.

Jadrom knihy je myšlienka, že naša existencia nie je obmedzená len na fyzický život. Podľa Sunberga sme existovali pred našou ľudskou skúsenosťou a budeme existovať aj po nej. Fyzický svet a naše životy v ňom prirovnáva k dočasnej „prechádzke" alebo snu, ktorý je súčasťou oveľa väčšej, večnej cesty našej duše.

V konečnom dôsledku je "A Walk in the Physical" viac než len súborom myšlienok; je to nástroj, ktorý má čitateľa nasmerovať k tej časti jeho vlastného ja, ktorá už teraz existuje mimo pozemskej reality. Kniha je určená všetkým, ktorí hľadajú hlbší zmysel života a snažia sa pochopiť svoju existenciu v širšom, duchovnom kontexte.

DR. EBEN ALEXANDER

Pohľad do večnosti



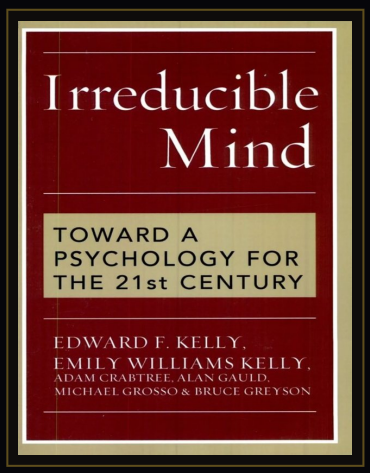
Jedinečný, skutočný príbeh neurochirurga, ktorý opisuje svoje zážitky na prahu smrti. Tento príbeh by bol pozoruhodný už vtedy, keby ho zažil bežný človek. Keďže ho prežil práve Dr. Alexander, nadobúda revolučný význam. Nebude ho môcť ignorovať nijaký vedec či veriaci. Zmení pohľad na život.

„Dr. Eben Alexander prichádza s naozaj ohromujúcim zážitkom na prahu smrti. Za vyše štyridsať rokov, čo sa venujem tomuto javu, som nepočul o takom šokujúcom príbehu. Výpoveď Dr. Alexandra predstavuje živý dôkaz posmrtného života." — Raymond A. Moody, M. D., Ph.D., autor knihy Život po živote

Zážitok na prahu smrti mali už tisíce ľudí, ale vedci vždy tvrdili, že čosi také nie je možné. Patril medzi nich aj erudovaný neurochirurg Dr. Eben Alexander. Domnieval sa, že tieto zážitky v skutočnosti predstavujú iba fantázie, ktoré v mimoriadne stresovej situácii produkuje mozog. Neskôr však jeho mozog ochromila zriedkavá choroba. Sedem dní preležal v kóme. Keď si lekári povedali, že ďalšia liečba už nemá zmysel, odrazu otvoril oči. Jeho zotavenie možno označiť za medicínsky zázrak. Skutočný zázrak jeho príbehu spočíva v niečom inom. Kým ležal v kóme, prenikol za hranice tohto sveta a spoznal anjelskú bytosť, ktorá ho zaviedla do najhlbších zákutí nadpozemskej existencie.

TÍM AUTOROV

Neredukovateľná myseľ



Súčasné prevládajúce názory v psychológii, neurovede a filozofii mysle tvrdia, že všetky aspekty ľudskej mysle a vedomia sú generované fyzikálnymi procesmi prebiehajúcimi v mozgu. Takéto názory prevládajú v nedávnych vedeckých publikáciách.

Táto kniha však empiricky dokazuje, že tento redukčný materializmus je nielen neúplný, ale aj nepravdivý. Autori systematicky zhromažďujú dôkazy o rôznych psychologických javoch, ktoré je extrémne ťažké, a v niektorých prípadoch jasne nemožné, vysvetliť konvenčnými fyzikalistickými pojmami. Témy, ktorými sa kniha zaoberá, zahŕňajú javy extrémneho psychofyzického vplyvu, pamäť, psychologické automatizmy a sekundárnu osobnosť, zážitky blízkej smrti a súvisiace javy, kreatívnu genialitu a „mystickú" zmenu stavov vedomia, či už spontánne alebo vyvolané drogami.

Autori ďalej ukazujú, že tieto záhadné javy sa dajú ľahšie vysvetliť alternatívnou „teóriou prenosu" alebo „teóriou filtra" vzťahov medzi mysľou a mozgom, ktorú pred viac ako storočím navrhol takmer zabudnutý génius F. W. H. Myers a ďalej ju rozvinul jeho priateľ a kolega William James. Táto teória navyše potvrdzuje zdravý rozum a vnímanie ľudských bytostí ako kauzálne účinných, vedomých aktérov, a je plne kompatibilná s poprednou fyzikou a neurovedou. Kniha by mala upútať pozornosť všetkých otvorených ľudí, ktorých zaujímajú stále nevyriešené záhady mysle.

DR. RAYMOND MOODY

Život po živote

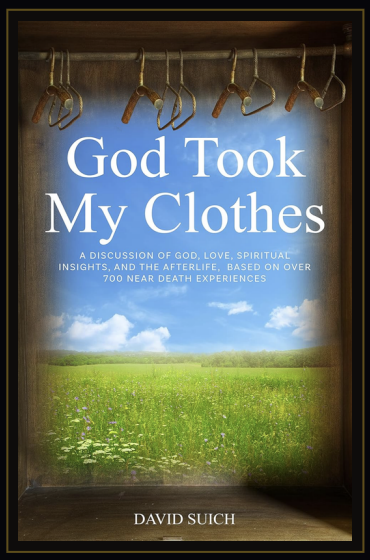
Život po živote je klasický bestseller, ktorý ponúka prekvapujúce dôkazy o živote po telesnej smrti.

V knihe Život po živote Raymond Moody skúma vyše sto prípadov ľudí, ktorí zažili klinickú smrť a následne boli oživení. Kniha prvýkrát vyšla v roku 1975 (na Slovensku v 1992) a okamžite odštartovala revolúciu v názoroch na posmrtný život. Z Raymonda Moodyho sa razom stala autorita v oblasti „zážitkov na prahu smrti". Život po živote navždy zmenil pohľad mnohých ľudí na smrť – i život.

Pozoruhodné príbehy sú dôkazom toho, že po fyzickej smrti život pokračuje. Moody prináša svedectvá ľudí, ktorí boli na „druhej strane" a vrátili sa. Všetky sú si podobné a v drvivej väčšine opisujú pozitívne pocity. Dojímavé a inšpiratívne opisy nám dovoľujú nahliadnuť na mier a bezvýhradnú lásku, ktorá nás všetkých očakáva.

DAVID SUICH

Boh mi vzal šaty

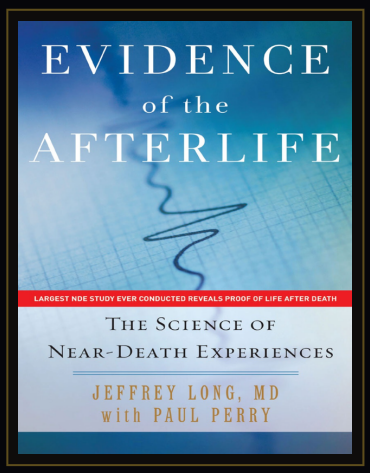


Čo sa stane, keď zomrieme? Je to koniec existencie alebo je tu niečo viac? Vďaka pokrokom v modernej medicíne a niekoľkým zázračným uzdraveniam existujú tisíce ľudí, ktorí zomreli, videli posmrtný život a vrátili sa.

Kniha God Took My Clothes (v preklade „Boh mi vzal šaty") zhrňuje ponaučenia získané z 12 rokov výskumu zážitkov blízkej smrti, ako aj svedectvá viac ako 700 ľudí, ktorí zomreli rôznymi spôsobmi, vrátili sa a hovorili o posmrtnom živote. Ich neuveriteľné svedectvá odhaľujú nesúdiaceho stvoriteľa svetla a nekonečnej lásky, ktorá presahuje to, čo je ľudský jazyk schopný opísať.

God Took My Clothes rozoberá, aký je to pocit zomrieť, rekapituláciu života, prostredie Neba a Pekla, Boží pohľad na náboženstvo, podstatu našej existencie, budúcnosť ľudstva a dôležitosť žiť život v láske a súcite. Táto kniha predstavuje skrytú pravdu. Smrť sa nelíši od prebudenia zo sna. Nemôžete zomrieť.

DR. JEFFREY LONG, PAUL PERRY



Dôkaz posmrtného života

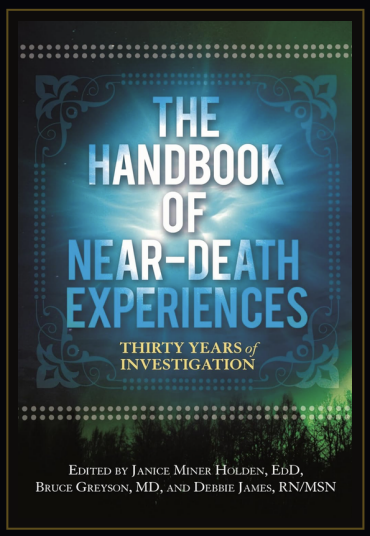
Najpresvedčivejší vedecký dôkaz o živote po smrti, aký bol kedy zozbieraný.

Kniha Evidence of the Afterlife (Dôkaz posmrtného života) prináša osobné svedectvá ľudí, ktorí zomreli a vrátili sa, aby o tom rozprávali. Prostredníctvom práce v nadácii Near Death Experience Research Foundation zhromaždili radiačný onkológ Jeffrey Long a jeho manželka Jody tisíce záznamov o zážitkoch blízkej smrti (NDE) z celého sveta. Okrem zdieľania osobného príbehu o svojich zážitkoch sú návštevníci webovej stránky požiadaní, aby vyplnili dotazník so sto položkami, ktorý je navrhnutý tak, aby izoloval špecifické prvky zážitku a odhalil falošné účty.

Táto webová stránka sa stala najväčšou databázou výskumu NDE na svete, ktorá obsahuje viac ako 1 600 záznamov o NDE. Ľudia, ktorých príbehy sú zachytené v databáze, pochádzajú zo všetkých vekových skupín, rás a náboženských vyznaní a z celého sveta, napriek tomu sú podobnosti v ich príbehoch rovnako úžasné ako aj odhaľujúce. Pomocou tohto pokladu údajov Dr. Long vysvetľuje, ako lekárske dôkazy nedokážu vysvetliť tieto správy a prečo existuje len jedno pravdepodobné vysvetlenie – že ľudia prežili smrť a odcestovali do inej dimenzie.

DR. BRUCE GREYSON, DEBBIE JAMES

Príručka zážitkov blízkych smrti



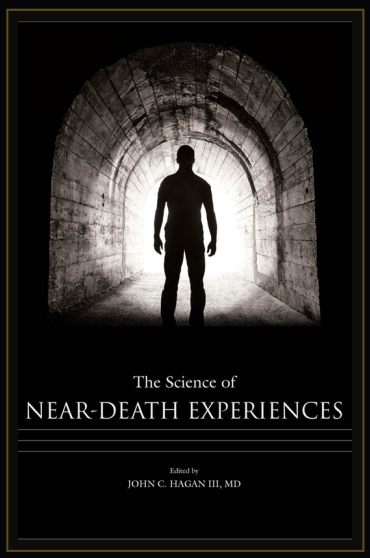
Experti z celého sveta sa delia o históriu a súčasný stav poznatkov o zážitkoch blízkej smrti (NDE). Skúmajú kontroverzie v tejto oblasti, ponúkajú príbehy zo svojho výskumu a vyjadrujú svoje nádeje do budúcnosti výskumu tohto fascinujúceho fenoménu.

S rozvojom moderných medicínskych techník na resuscitáciu sa NDE objavujú častejšie. Zahŕňajú viac než len populárne predstavy o pohybe tunelom alebo videní svetla. Taktiež sa stáva, že ľudia po oživení vedia veci, ktorých pôvod sa v súčasnosti nedá vysvetliť.

Ako objasňuje Príručka zážitkov blízkej smrti: Tridsať rokov výskumu, v medicínskych a psychologických kruhoch existujú veľké kontroverzie týkajúce sa NDE. Sú spôsobené fyziologickými zmenami v mozgu alebo ide o biologické reakcie na nedostatok kyslíka či blížiaci sa smrť? Sú výsledkom meniacich sa stavov vedomia? Alebo ich spôsobuje niečo úplne iné? Všetky tieto myšlienky a mnohé ďalšie sú predmetom diskusie v tomto jedinečnom a komplexnom diele.

DR. JOHN C. HAGAN III.

Veda o zážitkoch blízkej smrti



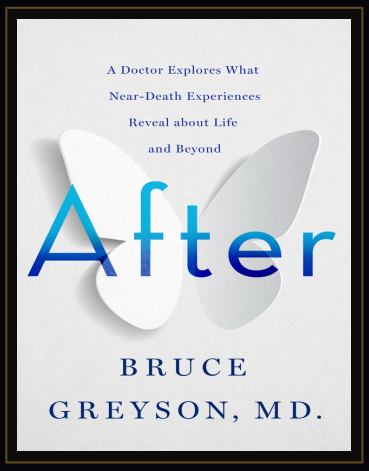
Čo sa stane s vedomím počas umierania? Najpresvedčivejšie odpovede pochádzajú od ľudí, ktorí takmer zomreli a neskôr si spomenuli na udalosti, ktoré sa stali počas resuscitácie, pohotovostnej starostlivosti alebo chirurgického zákroku, ktoré im zachránili život.

Tieto udalosti sa dnes nazývajú zážitky blízkej smrti (NDE - near-death experiences). Keďže sa lekárske a chirurgické zručnosti neustále zlepšujú, inovatívne postupy dokážu vrátiť k životu pacientov, ktorí sa na ceste k smrti dostali ďalej než kedykoľvek predtým v histórii. Lekári a zdravotnícki pracovníci sa preto musia naučiť, ako správne zaobchádzať s pacientmi, ktorí uvádzajú, že prežili NDE. Odhaduje sa, že v Spojených štátoch prežilo NDE viac ako 10 miliónov ľudí.

Hagan a prispievatelia do tejto knihy sa venujú výskumu zážitkov blízkej smrti založenému na dôkazoch a zahŕňajú aj lekárov, ktorí sami prežili zážitok blízkej smrti. Táto kniha vytvára novú paradigmu pre NDE.

DR. BRUCE GREYSON

Po smrti: NDE a enigma mysle



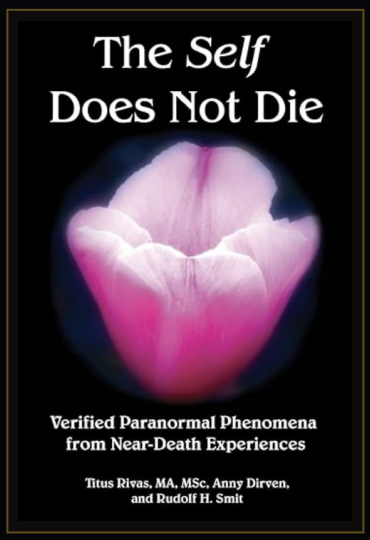
Kniha "After: A Doctor Explores What Near-Death Experiences Reveal About Life and Beyond" sa zaoberá zážitkami blízkej smrti (NDE) z osobného a profesionálneho pohľadu psychiatra, doktora Brucea Greysona. Opisuje Graysonovu cestu od vedeckého skeptika, ktorého vytrvalé svedectvá pacientov primäli zmeniť názor, až po popredného výskumníka v tejto oblasti.

Zdroj vyzdvihuje rôzne aspekty NDE, vrátane: zintenzívnenia zmyslov, zmeneného vnímania času, prehľadu života a stretnutia s duchovnými bytosťami. Tieto zážitky často vedú k transformačným zmenám v životoch ľudí, ako napríklad zníženie strachu zo smrti, zvýšenie súcitu, zmena hodnotového rebríčka.

Greyson tiež hovorí o vedeckých pokusoch vysvetliť NDE, porovnáva ich s duševnými chorobami a halucináciami vyvolanými drogami a napokon naznačuje, že súčasné mozgové modely vedomia sú neúplné a že NDE môžu naznačovať, že myseľ je schopná fungovať nezávisle od fyzického mozgu. Text zdôrazňuje vplyv NDE na zdravotnícke postupy a ich potenciál podporovať väčšie pochopenie a empatiu v spoločnosti.

TITUS RIVAS, ANNY DIRVEN, RUDOLF H. SMIT

"JA" neumiera



Kniha „The Self Does Not Die: Verified Paranormal Phenomena from Near-Death Experiences" (Ja neumiera: Overené paranormálne javy zo zážitkov blízkej smrti) je komplexným súhrnom vyše 100 overených prípadov paranormálnych javov, ktoré boli zaznamenané počas zážitkov blízkej smrti (NDE).

Jej hlavným cieľom je predložiť závažné, na prípadoch založené dôkazy, ktoré spochybňujú materialistický svetonázor — myšlienku, že vedomie je výlučne produktom mozgu. Kľúčovým kritériom pre zaradenie je, že každý paranormálny aspekt NDE musí byť potvrdený aspoň jedným nezávislým zdrojom alebo svedkom z tretej strany.

Zozbieraním týchto roztrúsených, silných prípadov do jedného, dôkladne preveraného zväzku, sa autori snažia presunúť vedeckú a skeptickú diskusiu z diskusie o niekoľkých izolovaných incidentoch na zaoberanie sa javom ako celkom. Zbierka dôrazne naznačuje, že „ja" je objektívne reálne a môže existovať nezávisle od mozgu, pričom v konečnom dôsledku tvrdí, že vedomie nezomiera s fyzickým telom.

Odporúčané *zdroje*

Antony Chene

Webová stránka dokumentaristu NDE rozhovorov

https://anthonychene.com/

Antony Chene YT

YouTube kanál s rozhovormi ľudí po NDE

https://www.youtube.com/@AnthonyCheneProduction

Coming Home

Film a webová stránka o zážitkoch blízkej smrti

https://www.cominghomefilms.org/

Coming Home YT

YouTube kanál Coming Home

https://www.youtube.com/@cominghomechannel

Every Soul Knows YT

YouTube kanál Every Soul Knows

https://www.youtube.com/@everysoulknows

Shaman Oaks YT

YouTube kanál Shaman Oaks

https://www.youtube.com/@ShamanOaks

Dr. Eben Alexander

Webová stránka neurochirurga Dr. Ebena Alexandra

https://ebenalexander.com/

A Walk in the Physical

Kniha o zážitkoch blízkej smrti

https://awalkinthephysical.com/2021/06/29/a-walk-in-the-physical-the-book-is-now-available/

Smrť nie je koniec.

Je to návrat domov.

Cesta Poznania · cestapoznania.com

jozefrusnak4@gmail.com

Kniha zostavená z obsahu webovej stránky Cesta Poznania.

Svedectvá vychádzajú z verejne dostupných výpovedí ich autorov.